

21.05.2025г.

Заведующий

Утверждаю

Н.Н.Матыцина

| Прием пищи                           | Наименование блюда                            | Выход блюда |              | Пищевые вещества (г) |              |         |              |         |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |              | Витамин С |              | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------|--------------|----------------|
|                                      |                                               |             |              | Б                    |              | Ж       |              | У       |              |                                   |              |           |              |                |
|                                      |                                               | 1,5 -<br>3  | 3 - 7<br>лет | 1,5 -<br>3           | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3                           | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3   | 3 - 7<br>лет |                |
| завтрак:                             | Каша манная молочная                          | 150         | 200          | 4,7                  | 6,3          | 6,9     | 8            | 16,9    | 23,2         | 118,6                             | 189,3        | 1,6       | 2,2          | 168            |
|                                      | Какао с молоком                               | 150         | 180          | 1,9                  | 2,5          | 1,7     | 2,3          | 10,7    | 14,2         | 63,5                              | 84,7         | 1,2       | 1,2          | 394            |
|                                      | Бутерброд с маслом                            | 20\5        | 30\5         | 3,6                  | 5,1          | 5,4     | 7            | 9,7     | 14,6         | 106                               | 145          | 0,14      | 0,19         | 3              |
| 2-й завтрак                          | Сок                                           | 100         | 100          | 0,5                  | 0,5          | 0,1     | 0,1          | 10      | 10           | 46                                | 46           | 2         | 2            | 134            |
| Напиток витаминизированный "Витошка" |                                               |             | 50           |                      |              |         |              |         | 5            |                                   | 19           |           |              | 135            |
| Итого за завтрак                     |                                               | 425         | 515          | 10,7                 | 14,4         |         | 17,4         | 47,3    | 62           | 334,1                             | 465          | 4,94      | 5,59         |                |
| обед                                 | Салат "Здоровье"                              | 30          | 50           | 0,5                  | 0,8          | 6       | 9            | 2,5     | 3,8          | 66,3                              | 99,7         | 2,6       | 4            | 37             |
|                                      | Борщ с фасолью со сметаной на курином бульоне | 150\9       | 200\11       | 2,5                  | 3,3          | 1,1     | 1,4          | 5,6     | 7,5          | 0,06                              | 0,08         | 7,1       | 9,5          | 31             |
|                                      | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)  | 120         | 150          | 2,6                  | 3,3          | 3,9     | 4,8          | 25,8    | 32,9         | 151,9                             | 171,5        | 0         | 0            | 315            |
|                                      | Биточки рыбные                                | 60          | 70           | 8,2                  | 10,9         | 2,6     | 3,7          | 6,6     | 8,6          | 84                                | 112          | 2,12      | 3,02         | 256            |
|                                      | Компот из сухофруктов                         | 150         | 180          | 0,2                  | 0,3          | 0,01    | 0,01         | 15,9    | 19,7         | 63,2                              | 78,4         | 0,2       | 0,3          | 376            |
|                                      | Хлеб пшеничный                                | 40          | 50           | 1,6                  | 1,9          | 0,01    | 0,02         | 4,8     | 12           | 47,2                              | 58,9         | 0         | 0            | 15             |
|                                      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 40           | 2,6                  | 3,2          | 0,5     | 0,6          | 13      | 16,2         | 67,6                              | 84,5         | 0         | 0            | 15а            |
| Итого за обед                        |                                               | 589         | 771          | 18,2                 | 23,7         | 14,12   | 19,53        | 74,2    | 100,7        | 480,26                            | 605,08       | 12,02     | 16,82        |                |
| полдник                              | Макароны отварные с маслом и сахаром          | 120         | 150          | 4,5                  | 6            | 4,8     | 6,4          | 34,12   | 45,5         | 180,6                             | 270,2        | 0         | 0            | 205            |
|                                      | Йогурт                                        | 100         | 100          | 4,3                  | 4,3          | 4,8     | 4,8          | 6       | 6            | 88,5                              | 88,5         | 1         | 1            | 251            |
|                                      | Фрукт                                         | 60          | 60           | 1,5                  | 1,5          | 0,1     | 0,1          | 19,2    | 19,2         | 89                                | 89           | 10        | 10           | 368            |
| Итого за обед                        |                                               | 280         | 310          | 10,3                 | 11,8         | 9,7     | 11,3         | 59,32   | 70,7         | 358,1                             | 447,7        | 11        | 11           |                |
| итого за весь день                   |                                               | 1294        | 1596         | 39,2                 | 49,9         | #ЗНАЧ!  | 48, 74       | 180,82  | 233,4        | 1172,46                           | 1517,78      | 27,96     | 33,41        |                |