

23.01.2025г.

Заведующий

Утверждаю

Н.Н.Матыцина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	
<i>завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150	200	5,4	7,1	7,3	8,5	20,1	26,3	167,1	208,8	1,6	2,2	70
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150\4	180\4	0	0	0	0	6,9	9,9	26,5	37,9	1,1	1,1	394
	Бутерброд с мповидлом	20\5	30\5	3,6	5,1	5,4	7	9,7	14,6	106	145	0,14	0,19	3
<i>2-й завтрак</i>	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
<i>Итого за завтрак</i>		429	519	9,5	12,7	12,8	15,6	46,7	60,8	345,6	437,7	4,84	5,49	
<i>обед:</i>	Салат из репчатого лука	30	50	0,7	0,9	2	3	4,8	7,2	38,9	58,4	4,2	6,3	11
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150\9	200\11	1,9	2,6	3,9	5	11,8	15,4	90,9	174,5	15,4	20,7	34
	Рагу овощное	130	150	2,14	2,46	3,8	4,3	13	15	93,6	107,5	22,9	26,7	344
	Тефтели мясные	130	150	2,14	2,46	3,8	4,3	13	15	93,6	107,5	22,9	26,7	344
	Кисель плодово-ягодный	150	200	0	0	0	0	17,3	23	69	92	18,8	25	122
	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	15a
<i>Итого за обед</i>		539	701	19,44	24,42	10,21	12,92	64,7	88,8	407,2	575,8	61,3	78,7	
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	75	100	5,8	7,8	6,7	9,1	2,4	3,2	93,6	124,9	0,1	0,3	79
	Чай с сахаром	150	200	1,7	2	1,9	2,3	14,2	17	85	102	0,35	0,35	252
	Печенье	60	60	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89	89	10	10	368
<i>Итого за полдник</i>		285	360	9	11,3	8,7	11,5	35,8	39,4	267,6	315,9	10,45	10,65	
<i>Итого за весь день</i>		1253	1580	37,94	50,92	31,71	40,02	147,2	189	1020,4	1329,4	76,59	94,84	