

24.01.2025г.

Заведующий

Утверждаю

Н.Н.Матыцина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		1,5 - 3	3 - 7 лет	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					
завтрак:	Каша молочная рисовая	150	200	4,7	6,2	7	8,08	20,8	27,3	145	206,4	1,6	2,2	72
	Кофейный напиток	150	200	2,8	3,4	2,5	2,9	11,4	15,3	77,3	99,4	1,2	1,4	397
	Бутерброд с маслом	20\5\6	30\5\6	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>431</b>	<b>541</b>	<b>11,6</b>	<b>15,2</b>	<b>15</b>	<b>18,08</b>	<b>51,9</b>	<b>67,2</b>	<b>374,3</b>	<b>496,8</b>	<b>4,94</b>	<b>5,79</b>	
обед	Салат из моркови и яблок	30	50	0,5	0,6	6	7,2	2,5	3,1	60	70,6	2,6	3,4	35
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	200	2,6	3,4	0,4	0,5	10,8	14,5	64,2	85,6	2,2	2,9	36
	Птица в соусе с томатом	60	70	5,7	6,65	6,64	7,75	1,33	1,55	87,86	102,5	0,22	0,25	367
	Макароны отварные	100	120	3,69	4,43	2,26	2,71	17,71	21,25	105,85	127,02	0	0	205
	Компот из кураги	150	200	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	15a
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>730</b>	<b>16,89</b>	<b>20,48</b>	<b>15,82</b>	<b>18,79</b>	<b>66,04</b>	<b>88,3</b>	<b>495,91</b>	<b>607,52</b>	<b>5,22</b>	<b>6,85</b>	
полдник	Булочка с повидлом	50	70	3,5	4,7	2,8	3,7	26,5	35,3	130,1	193	0,3	0,4	466
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>230</b>	<b>9,3</b>	<b>10,5</b>	<b>7,7</b>	<b>8,6</b>	<b>51,7</b>	<b>60,5</b>	<b>307,6</b>	<b>370,5</b>	<b>11,3</b>	<b>11,4</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1201</b>	<b>1501</b>	<b>37,79</b>	<b>46,18</b>	<b>38,52</b>	<b>45,47</b>	<b>169,64</b>	<b>216</b>	<b>1177,81</b>	<b>1474,82</b>	<b>21,46</b>	<b>24,04</b>	