

25.07.2025г.

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	180	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	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		431	541	11,6	15,2	15	18,08	51,9	67,2	374,3	496,8	4,94	5,79	
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	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	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	15a
Итого за обед		560	730	16,89	20,48	15,82	18,79	66,04	88,3	495,91	607,52	5,22	6,85	
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
Итого за полдник		210	230	9,3	10,5	7,7	8,6	51,7	60,5	307,6	370,5	11,3	11,4	
Итого за весь день		1201	1501	37,79	46,18	38,52	45,47	169,64	216	1177,81	1474,82	21,46	24,04	