

26.03.2025г.

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	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	
завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	200	5,6	7,3	7,3	8,4	24,5	30,8	176	228	1,7	2,2	68
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0	0	0	0	6,9	9,9	26,5	37,9	1,1	1,1	393
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>429</b>	<b>519</b>	<b>9,7</b>	<b>12,9</b>	<b>12,8</b>	<b>15,5</b>	<b>51,1</b>	<b>65,3</b>	<b>354,5</b>	<b>456,9</b>	<b>4,94</b>	<b>5,49</b>	
обед	Салат "Салат из репчатого лука с зеленым горошком"	30	50	0,6	0,73	0,09	0,12	3,7	4,9	24,7	33	4,5	6,6	11
	Суп овощной на курином бульоне	150	200	1,7	1,9	0,25	0,34	4,18	5,21	30,6	34,5	7,17	7,12	№ 41
	Котлета мясная	60	70	10,7	12,36	8,7	10,9	6,2	7,8	138,9	185,3	0,8	1,1	282
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	2,8	3,2	3,5	4,7	19,8	20,5	125,1	138,3	0,1	0,2	124
	Компот из с/ф	150	180	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
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>760</b>	<b>20</b>	<b>23,29</b>	<b>13,05</b>	<b>16,68</b>	<b>68,98</b>	<b>89,61</b>	<b>503,1</b>	<b>626,5</b>	<b>31,37</b>	<b>40,02</b>	
полдник	Булочка "Домашняя" молочная	50	70	2,8	3,4	2,5	2,9	11,4	15,3	77,3	99,4	1,2	1,4	469
	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>8,6</b>	<b>9,2</b>	<b>7,4</b>	<b>7,8</b>	<b>36,6</b>	<b>40,5</b>	<b>254,8</b>	<b>276,9</b>	<b>12,2</b>	<b>12,4</b>	
<b>итого за весь день</b>		<b>1219</b>	<b>1509</b>	<b>38,3</b>	<b>45,39</b>	<b>33,25</b>	<b>39,98</b>	<b>156,68</b>	<b>195,41</b>	<b>1112,4</b>	<b>1360,3</b>	<b>48,51</b>	<b>57,91</b>	