

27.01.2025г.

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	
завтрак:	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	150	4,5	6	4,8	6,4	34,1	45,5	117	270,24	0	0	205
	Чай со сгущенным молоком	150	200	1,9	2,5	1,7	2,3	10,7	14,2	63,5	84,7	1,2	1,2	394
	Бутерброд с повидлом	20\10	30\10	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>405</b>	<b>495</b>	<b>10,5</b>	<b>14,1</b>	<b>12</b>	<b>15,8</b>	<b>64,5</b>	<b>84,3</b>	<b>332,5</b>	<b>545,94</b>	<b>3,34</b>	<b>3,39</b>	
обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	30	50	0,49	0,73	3,03	5,05	2,62	3,92	39,62	63,86	3,25	4,85	36
	Суп "Крестьянский" на мясном бульоне	150	200	1,65	2,2	1,78	2,5	12,29	16,4	72,05	96,95	11,1	13,2	80
	Ленивые голубцы с мясом	120	150	10,8	10,8	10,8	12,4	10	11,6	135,4	196,6	29,2	33,7	298
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>690</b>	<b>17,14</b>	<b>18,83</b>	<b>16,12</b>	<b>20,57</b>	<b>60,01</b>	<b>83,12</b>	<b>430,87</b>	<b>592,81</b>	<b>62,35</b>	<b>76,75</b>	
полдник	Плов с изюмом и черносливом	90	100	5,2	5,6	8,3	8,8	28,6	30,5	165,7	224,8	0,2	0,2	449
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	1,9	2,5	1,7	2,3	10,7	14,2	63,5	84,7	1,2	1,2	394
	Печенье	20	20	0,8	0,8	5	5	10	10	60	60	0,1	0,1	10.9.1.4
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>320</b>	<b>7,9</b>	<b>8,9</b>	<b>15</b>	<b>16,1</b>	<b>49,3</b>	<b>54,7</b>	<b>289,2</b>	<b>369,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>итого за весь день</b>		<b>1185</b>	<b>1505</b>	<b>35,54</b>	<b>41,83</b>	<b>43,12</b>	<b>52,47</b>	<b>173,81</b>	<b>222,12</b>	<b>1052,57</b>	<b>1508,25</b>	<b>67,19</b>	<b>81,64</b>	