

27.03.2025г.

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	
завтрак:	Каша манная молочная	150	200	4,71	6,35	6,98	8,03	16,9	23,2	148,6	189,6	1,69	2,21	168
	Какао с молоком	150	180	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>431</b>	<b>521</b>	<b>10,71</b>	<b>14,45</b>	<b>14,18</b>	<b>17,43</b>	<b>47,3</b>	<b>62</b>	<b>364,1</b>	<b>465,3</b>	<b>5,03</b>	<b>5,6</b>	
обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	50	0,2	0,6	0,09	0,12	3,7	4,9	24,7	33,1	4,5	6,6	12
	Суп Любительский на курином бульоне	150	200	1,8	2,4	1,2	1,6	9,9	13,2	69,1	92,1	0,7	0,9	39
	Плов с мясом	120	150	14,6	18,5	12,9	16,7	25,5	31,9	257	329,6	2,2	2,7	443
	Компот из сухофруктов	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
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>690</b>	<b>21</b>	<b>26,9</b>	<b>14,71</b>	<b>19,05</b>	<b>72,8</b>	<b>97,9</b>	<b>528,8</b>	<b>676,6</b>	<b>7,6</b>	<b>10,5</b>	
полдник	Вермишель молочная	150	200	5,24	7,64	7,49	8,85	18,01	28,26	159,91	223,4	1,95	2,6	93
	Чай с сахаром и лимоном	150/4	180/4	2	2,3	1,9	2,3	14,2	17	85	102	0,35	0,35	432
	Пряник	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>360</b>	<b>460</b>	<b>8,74</b>	<b>11,44</b>	<b>9,49</b>	<b>11,25</b>	<b>51,41</b>	<b>64,46</b>	<b>333,91</b>	<b>414,4</b>	<b>12,3</b>	<b>12,95</b>	
<b>итого за весь день</b>		<b>1311</b>	<b>1671</b>	<b>40,45</b>	<b>52,79</b>	<b>38,38</b>	<b>47,73</b>	<b>171,51</b>	<b>224,36</b>	<b>1226,81</b>	<b>1556,3</b>	<b>24,93</b>	<b>29,05</b>	