

28.01.2025г.

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 геркулесовая молочная                                  | 150         | 200         | 5,8                  | 7,8          | 8,3          | 9,9          | 18,6          | 24,4          | 151,9                          | 217,7          | 1,9          | 2,6          | 413         |
|                           | Кофейный напиток  | 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 маслом и сыром                                  | 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>11,8</b>          | <b>15,9</b>  | <b>15,5</b>  | <b>19,3</b>  | <b>49</b>     | <b>63,2</b>   | <b>367,4</b>                   | <b>493,4</b>   | <b>5,24</b>  | <b>5,99</b>  |             |
| обед                      | Салат из белокачанной капусты и моркови                     | 30          | 50          | 0,58                 | 1,09         | 3            | 4,6          | 5,52          | 8,1           | 56,3                           | 62,4           | 5,65         | 7,2          | 31          |
|                           | Щи со сметаной на мясном бульоне                            | 150\9       | 200\11      | 1,5                  | 1,8          | 4,5          | 4,8          | 6             | 7,7           | 71                             | 81,9           | 18           | 24,2         | 32          |
|                           | Картофельная запеканка с мясом и с томатно-сметанным соусом | 60          | 80          | 10,45                | 13,94        | 3,13         | 4,18         | 3,91          | 5,22          | 85,71                          | 114,29         | 19,36        | 25,82        | 47          |
|                           | Каша перловая рассыпчатая                                   | 120         | 150         | 2,72                 | 3,4          | 42,68        | 53,35        | 16,41         | 20,52         | 122                            | 152,5          | 16,13        | 20,17        | 321         |
|                           | Кисель плодово-ягодный                                      | 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>549</b>  | <b>731</b>  | <b>16,93</b>         | <b>22,23</b> | <b>11,15</b> | <b>14,21</b> | <b>49,13</b>  | <b>68,92</b>  | <b>391,01</b>                  | <b>480,39</b>  | <b>43,21</b> | <b>57,52</b> |             |
| полдник                   | Ленивые вареники со сгущенным молоком                       | 100\10      | 120\10      | 16,4                 | 20           | 10,7         | 13           | 21,7          | 26,4          | 209,2                          | 303,4          | 0,6          | 0,7          | 237         |
|                           | Чай с сахаром   | 150         | 200         | 2,52                 | 2,52         | 2,25         | 2,25         | 11,22         | 14,21         | 73,33                          | 84,71          | 1,17         | 1,17         | 394         |
| <b>Итого за полдник</b>   |   | <b>264</b>  | <b>314</b>  | <b>19,66</b>         | <b>23,26</b> | <b>13,24</b> | <b>15,54</b> | <b>55,92</b>  | <b>63,61</b>  | <b>370,53</b>                  | <b>476,11</b>  | <b>10,47</b> | <b>10,57</b> |             |
| <b>Итого за весь день</b> |   | <b>1244</b> | <b>1586</b> | <b>48,48</b>         | <b>61,3</b>  | <b>39,36</b> | <b>49,67</b> | <b>151,81</b> | <b>192,55</b> | <b>1110,82</b>                 | <b>1444,77</b> | <b>57,19</b> | <b>72,76</b> |             |