

03.03.2025г.

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	
<i>завтрак:</i>	Икра кабачковая	20	30	0,4	0,6	1,8	2,7	1,6	2,3	23,8	35,7	1,4	2,1	53
	Яйцо отварное,шт	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	213
	Кофейный напиток 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	5,4	7	9,7	14,6	106	145	0,14	0,19	3
2-й завтрак	Сок	100		0,5		0,1		10		46		2		134
	Напиток витаминизированный "Витошка"		50						5		19		5	135
<b>Итого за завтрак</b>		<b>305</b>	<b>360</b>	<b>11,48</b>	<b>13,18</b>	<b>13,6</b>	<b>16,6</b>	<b>32,28</b>	<b>31,38</b>	<b>302,1</b>	<b>328,2</b>	<b>4,74</b>	<b>3,49</b>	
<i>обед:</i>	Салат из отварной свеклы	40	60	0,6	0,8	2,7	3,6	3,7	5	42,2	56,3	4,3	5,7	32
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,5	2,5	2,2	3,5	9,3	13,3	63,5	93	6,9	9,4	45
	Биточки рубленые (мясные)	60	70	10,7	12,4	8,7	10,9	6,2	7,9	138,9	170,4	0,8	1,2	289
	Пюре гороховое	120	150	2,8	3,46	3,5	4,45	19,8	23,79	125,14	151,49	0	0	67
	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>590</b>	<b>770</b>	<b>20</b>	<b>24,56</b>	<b>17,62</b>	<b>23,08</b>	<b>72,7</b>	<b>97,89</b>	<b>547,74</b>	<b>692,99</b>	<b>12,2</b>	<b>16,6</b>	
<i>полдник</i>	Гречка с молоком	120	150	2,3	2,9	3,6	5,4	30,2	45,3	162	243	0,2	0,3	196
	Чай с сахаром	150	180	2,1	2,5	1,9	2,3	10,5	14,2	65,6	84,8	0,9	1,2	395
	Вафля	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>330</b>	<b>390</b>	<b>5,9</b>	<b>6,9</b>	<b>5,6</b>	<b>7,8</b>	<b>59,9</b>	<b>78,7</b>	<b>316,6</b>	<b>416,8</b>	<b>11,1</b>	<b>11,5</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1225</b>	<b>1520</b>	<b>37,38</b>	<b>44,64</b>	<b>36,82</b>	<b>47,48</b>	<b>164,88</b>	<b>207,97</b>	<b>1166,44</b>	<b>1437,99</b>	<b>28,04</b>	<b>31,59</b>	