

Меню на 09.01.2025 г.  
четверг

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Н.Л.Кейзерова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 9		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	
<i>завтрак:</i>	Омлет натуральный	90	100	8,16	9,07	11,74	13,04	2,13	2,37	146,95	163,28	0,207	0,23	307
	Бутерброды с повидлом	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135	97
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6	508
<i>2-й завтрак</i>	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4	537
<i>Итого за завтрак</i>		375	445	14,66	17,4	20,93	24,89	37,8	44,51	403,28	476,59	4,612	4,765	
<i>обед:</i>	Салат из свеклы	30	40	0,4	0,53	1,55	2,07	2,34	3,12	25,17	33,56	2,85	3,8	50
	Щи из свежей капусты	180	250	1,3	1,8	3,69	5,12	4,72	6,55	57,96	80,5	23,76	33	145
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	70	80	12,96	14,81	6,65	7,6	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936	373
	Напиток апельсиновый	150	200	0,33	0,44	0,12	0,16	14,41	19,22	58,23	77,64	4,5	6	526
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0	0	114
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0	0	115
<i>Итого за обед</i>		670	870	27,75	33,16	21,46	27,34	88,6	111,1	658,66	823,3	31,339	43,576	
<i>полдник</i>	Плов из риса с курагой	150	180	3,65	4,37	4,14	4,97	43,29	51,95	224,4	269,28	0,48	0,576	279
	Чай с сахаром	150	200	7,5	10	4,8	6,4	5,25	7	102	136	0,9	1,2	536
<i>Итого за полдник</i>		300	380	3,84	4,63	4,14	4,97	54,71	67,17	270,27	330,44	2,655	3,476	
<i>Итого за весь день</i>		1345	1695	46,25	55,19	46,53	57,2	181,11	222,78	1332,21	1630,33	38,606	51,817	

