

Меню на 10.01.2025 г.
пятница

Утверждаю
Заведующий _____ Н.Л.Кейзерова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		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	
День 10														
<i>завтрак:</i>	Каша «Дружба» (рис, пшено)	180	250	9,05	12,58	13,14	18,25	42,62	59,2	324,11	450,15	2,088	2,9	276
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,44	3,26	2,44	3,26	11,48	15,3	76,41	101,88	0,45	0,6	514
<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
Итого за завтрак		455	585	11,45	15,65	19,77	27,35	73,28	94,9	520,27	691,25	5,044	5,425	
<i>обед:</i>	Салат из свеклы и соленого огурца	40	60	0,66	0,98	4,03	6,05	3,85	5,78	54,35	81,52	15,32	22,98	2
	Рассольник	200	250	6,3	7,88	9,16	11,45	11	13,75	152,08	190,1	14,58	18,225	138
	Пюре картофельное	150	180	3,09	3,71	9,24	11,09	15,04	18,05	157,2	188,64	30,405	36,486	201
	Котлеты, биточки, шницели	70	80	14,83	16,95	9,61	10,98	12,78	14,6	195,62	223,56	0,098	0,112	386
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,1	0	0	14,55	19,4	55,35	73,8	0	0	527
	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
Итого за обед		690	870	29,06	34,74	32,55	40,21	82,24	102,86	736,44	909,92	60,403	77,803	
<i>полдник</i>	Каша геркулесовая	180	250	9,05	12,58	13,14	18,25	42,62	59,2	324,11	450,15	2,088	2,9	276
	Ряженка	150	200	7,5	10	4,8	6,4	5,25	7	102	136	0,9	1,2	536
Итого за полдник		220	280	13,23	16,54	8,36	10,47	46,95	54,66	322,12	387,57	0,9	1,2	
Итого за весь день		1365	1735	53,74	66,93	60,68	78,03	202,47	252,42	1578,83	1988,74	66,347	84,428	