

Меню на 13.01.2025 г.

Понедельник

1-й день

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 1		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>	Плов из риса с изюмом	130	150	3,02	3,48	3,67	4,23	41,85	48,28	210,92	243,38	0,234	0,27	278
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	2,44	2,93	1,06	1,28	15,84	19,01	83	99,59	0,285	0,342	513
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4	537
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>465</b>	<b>6,92</b>	<b>8,34</b>	<b>12,64</b>	<b>16,55</b>	<b>79,24</b>	<b>91,38</b>	<b>462,42</b>	<b>551,67</b>	<b>4,519</b>	<b>4,612</b>	
<i>обед:</i>	Салат витаминный	45	60	0,51	0,68	4,56	6,08	4,78	6,37	62,35	83,13	9,585	12,78	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	9,54	11,92	7,44	9,3	18,48	23,1	177,12	221,4	13	16,25	149
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	35,66	42,79	210,08	252,09	0	0	297
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>870</b>	<b>34,33</b>	<b>42,41</b>	<b>27,31</b>	<b>34,35</b>	<b>104,89</b>	<b>131,24</b>	<b>802,65</b>	<b>1003,5</b>	<b>24,875</b>	<b>33,992</b>	
<i>полдник</i>	Вареники ленивые	150	180	6,26	7,51	8,48	10,17	43,86	52,63	273,99	328,79	0,24	0,288	289
	Соус молочный сладкий	20	30	0,55	0,82	0,98	1,47	3,27	4,91	23,78	35,67	0,09	0,135	449
	Чай с сахаром	150	200	7,5	10	4,8	6,4	5,25	7	102	136	0,9	1,2	536
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>450</b>	<b>5,71</b>	<b>6,93</b>	<b>5,72</b>	<b>7,1</b>	<b>55,47</b>	<b>68,26</b>	<b>291,87</b>	<b>357,91</b>	<b>66,615</b>	<b>68,45</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1450</b>	<b>1785</b>	<b>46,96</b>	<b>57,68</b>	<b>45,67</b>	<b>58</b>	<b>239,6</b>	<b>290,88</b>	<b>1556,94</b>	<b>1913,08</b>	<b>96,009</b>	<b>107,054</b>	

