

Меню на 14.01.2025 г.
Вторник

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	Б	Ж	У	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет		
День 2														
<i>завтрак:</i>	Каша из смеси круп (рис, гречка)	180	250	9,05	12,58	13,14	18,25	42,62	59,2	324,11	450,15	2,088	2,9	276
	Бутерброды с джемом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7	101
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1	502
<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		465	600	10,57	14,61	15,15	21,08	89,48	118,56	536,79	720,64	6,653	7,7	
<i>обед:</i>	Салат из репчатого лука	30	40	0,4	0,53	1,55	2,07	2,34	3,12	25,17	33,56	2,85	3,8	50
	Борщ с фасолью и картофелем	180	250	6,26	8,7	8,8	12,22	8,55	11,88	138,2	191,95	10,89	15,125	134
	Жаркое по-домашнему	70	80	6,07	6,94	7,85	8,97	6,31	7,22	119,98	137,12	7,658	8,752	412
	Кисель витаминный	150	200	0	0	0	0	7,48	9,98	28,43	37,9	0	0	516
	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		520	690	17,1	21,76	19,63	25,54	50,64	65,28	446,63	576,54	22,468	29,757	
<i>полдник</i>	Суп молочный с лапшой	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	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
Итого за весь день		380	460	22,74	27,39	16,56	20,22	48,87	59,86	432,82	526,96	11,068	11,359	
Итого за весь день		1365	1750	50,41	63,76	51,34	66,84	188,99	243,7	1416,24	1824,14	40,189	48,816	