

Меню на 15.01.2025 г.  
Среда

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		
<b>День 3</b>														
<i>завтрак:</i>	Каша манная вязкая	180	250	7,2	10	9,11	12,65	33,01	45,85	243,41	338,07	0,594	0,825	256
	Сыр парциально	10	10	6,52	6,52	9,5	9,5	9,74	9,74	152,28	152,28	0,14	0,14	96
	Кофейный напиток 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>595</b>	<b>16,46</b>	<b>20,08</b>	<b>21,15</b>	<b>25,51</b>	<b>69,43</b>	<b>86,09</b>	<b>540,1</b>	<b>660,23</b>	<b>5,184</b>	<b>5,565</b>	
<i>обед:</i>	Салат из горошка (конс.)	40	60	3,5	5,24	1,38	2,07	8,1	12,15	56,8	85,2	0	0	2
	Суп овощной на курином бульоне	180	250	5,99	8,32	7,11	9,88	7,16	9,95	116,96	162,45	19,764	27,45	148
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,38	6,46	4,71	5,65	35,66	42,79	210,08	252,09	0	0	297
	Бефстроганов из отварной говядины	70	80	11,67	13,34	6,04	6,9	2,03	2,32	109,72	125,4	0,924	1,056	372
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>720</b>	<b>36,82</b>	<b>41,84</b>	<b>16,41</b>	<b>18,74</b>	<b>65,79</b>	<b>80,47</b>	<b>558,89</b>	<b>658,35</b>	<b>68,806</b>	<b>78,248</b>	
<i>Полдник</i>	Каша гречневая молочная	180	250	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825	259
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0	0	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>500</b>	<b>8,25</b>	<b>10,32</b>	<b>6,16</b>	<b>7,7</b>	<b>48,05</b>	<b>61</b>	<b>279,41</b>	<b>352,93</b>	<b>0,915</b>	<b>1,15</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1465</b>	<b>1815</b>	<b>61,53</b>	<b>72,24</b>	<b>43,72</b>	<b>51,95</b>	<b>183,27</b>	<b>227,56</b>	<b>1378,4</b>	<b>1671,51</b>	<b>74,905</b>	<b>84,963</b>	

