

Меню на 16.01.2025 г.  
Четверг

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	
<b>День 4</b>														
<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
	Икра кабачковая	25	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	121
	Бутерброды с маслом и сыром	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
	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>400</b>	<b>475</b>	<b>16,17</b>	<b>19,42</b>	<b>22,48</b>	<b>26,95</b>	<b>43,5</b>	<b>52,11</b>	<b>445,07</b>	<b>532,31</b>	<b>4,762</b>	<b>4,965</b>	
<i>обед:</i>	Салат из моркови	45	60	0,51	0,68	4,54	6,05	4,08	5,44	59,43	79,24	1,98	2,64	19
	Суп картофельный с клецками	180	250	5,87	8,15	6,66	9,25	10,17	14,13	124,31	172,65	8,568	11,9	151
	Плов из отварной птицы	160	210	31,12	40,85	37,36	49,04	29,09	38,18	576,53	756,69	4,448	5,838	411
	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>615</b>	<b>820</b>	<b>41,68</b>	<b>54,9</b>	<b>49,07</b>	<b>64,98</b>	<b>82,91</b>	<b>108,43</b>	<b>937,46</b>	<b>1234,68</b>	<b>14,996</b>	<b>20,378</b>	
<i>полдник</i>	Суп молочный с крупой	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Чай с молоком	150	200	1,28	1,7	1,2	1,6	13,02	17,36	66,57	88,76	0,3	0,4	506
<b>Итого за полдник</b>		<b>470</b>	<b>510</b>	<b>14,69</b>	<b>14,24</b>	<b>10,24</b>	<b>10,37</b>	<b>89,85</b>	<b>90,57</b>	<b>512,89</b>	<b>514,32</b>	<b>10,87</b>	<b>10,967</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1485</b>	<b>1805</b>	<b>72,54</b>	<b>88,56</b>		<b>102,3</b>	<b>216,26</b>	<b>251,11</b>	<b>1895,42</b>	<b>2281,31</b>	<b>30,628</b>	<b>36,31</b>	