

Меню на 20.01.2025 г.  
Понедельник

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 6		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>	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	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
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	2,44	2,93	1,06	1,28	15,84	19,01	83	99,59	0,285	0,342	513
<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
<i>Итого за завтрак</i>		425	495	12,67	15,39	15,4	20,04	76,9	90,51	502,22	609,16	4,285	4,342	
<i>обед:</i>	Салат морковный с яблоком	45	60	1,13	1,51	4,56	6,08	4,67	6,23	64,74	86,32	25,988	34,65	1
	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
	Картофельная запеканка с мясом	70	80	9,39	10,73	6,4	7,31	10,22	11,68	135,86	155,26	11,55	13,2	382
	Кисель из концентрата плодового	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
<i>Итого за обед</i>		545	690	24,49	29,72	19,03	23,49	72,8	91,51	557,79	692,92	55,038	70,1	
<i>полдник</i>	Пирог с яблоками	70	80	5,83	6,66	4,71	5,38	41,39	47,3	229,39	262,16	0	0	582
	Чай с лимоном	150	200	0,19	0,26	0	0	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9	504
<i>Итого за полдник</i>		320	380	17,17	19,6	10,9	12,4	26,76	31,35	275,65	317,06	13,043	13,892	
<i>Итого за весь день</i>		1290	1565	54,33	64,71	45,33	55,93	176,46	213,37	1335,66	1619,14	72,366	88,334	

