

Меню на 20.01.2025 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		
<i>День 7</i>														
<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
	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
<i>Итого за завтрак</i>		475	595	16,02	19,6	22,74	27,85	78,83	99,16	588,46	729,19	6,303	7,14	
<i>обед:</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,03	6,05	3,85	5,78	54,35	81,52	15,32	22,98	2
	Суп с рыбными консервами	160	180	14,8	16,65	3,63	4,09	11,31	12,73	137,49	154,67	11,776	13,248	159
	Голубцы ленивые	180	200	17,19	19,1	10,6	11,78	12,71	14,12	216,16	240,18	49,68	55,2	377
	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
<i>Итого за обед</i>		670	870	30,64	38,48	19,75	25,14	85,45	108,47	643,83	815,34	20,688	28,506	
<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
	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
<i>Итого за полдник</i>		420	510	10,5	12,95	12,41	15,5	73,95	90,6	449,13	551,94	60,78	61,023	
<i>Итого за весь день</i>		1565	1975	5716	71,03	54,9	68,49	238,23	298,23	1681,42	2096,47	87,771	96,669	