

Меню на 22.01.2025 г.
Среда

Утверждаю
Заведующий _____ Н.Л.Кейзерова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 8		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 Боярская	150	200	10,68	14,24	20,96	27,94	45,81	61,08	413,62	551,5	1,785	2,38	260
	Бутерброды с маслом	25	35	1,16	1,63	7,81	10,94	6,35	8,89	100,5	140,7	0	0	100
	Кофейный напиток с 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
Итого за завтрак		435	545	18,34	24,13	31,39	41,45	79,94	101,16	679,79	877,93	6,34	7,115	
<i>обед:</i>	Салат из кукурузы (конс.)	40	60	0,82	1,23	2,55	3,82	4,96	7,45	46,18	69,28	1,784	2,676	85
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	250	8,04	10,05	8,26	10,33	15,26	19,08	168,3	210,38	10,74	13,425	164
	Рагу из птицы	70	80	6,07	6,94	7,85	8,97	6,31	7,22	119,98	137,12	7,658	8,752	412
	Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	14,17	18,9	56,73	75,64	3	4	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
Итого за обед		540	690	19,11	23,44	19,17	23,76	66,1	84,43	511,65	642,88	20,182	24,853	
<i>полдник</i>	Суп молочный с ячневой крупой	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Чай с сахаром	150	200	7,5	10	4,8	6,4	5,25	7	102	136	0,9	1,2	536
Итого за полдник		220	280	13,33	16,66	9,51	11,78	46,64	54,3	331,39	398,16	0,9	1,2	
Итого за весь день		1195	1515	50,78	64,23	60,07	76,99	192,68	239,89	1522,83	1918,97	27,422	33,168	