

Меню на 30.05.2025 г.
пятница

Утверждаю
Заведующий _____ Н.Л.Кейзерова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 5		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	
завтрак:	Макароны отварные с маслом	180	250	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825	259
	Бутерброды с джемом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7	101
	Какао с молоком	150	200	0,19	0,26	0	0	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9	504
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4	537
Итого за завтрак		465	600	7,45	10,26	11,12	15,48	81,39	107,31	457,89	610,96	7,259	8,425	
обед:	Салат из капусты белокочанной	45	60	1,13	1,51	4,56	6,08	4,67	6,23	64,74	86,32	25,988	34,65	1
	Суп крестьянский с крупой	200	250	7,46	9,33	10,22	12,78	8,68	10,85	156,88	196,1	17,44	21,8	160
	Картофельное пюре	130	150	2,85	3,29	4,65	5,37	18,81	21,71	128,9	148,73	21,957	25,335	434
	Котлеты рыбные	70	80	10,81	12,36	2,1	2,4	7,06	8,06	90,29	103,19	0,616	0,704	351
	Кисель витаминный	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
Итого за обед		670	840	26,04	31,33	20,03	25,01	72,01	89,33	572,52	707,5	41,797	50,515	
полдник	Каша рисовая вязкая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0	0	243
	Ряженка	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		1355	1720	46,82	58,25	40,66	52,27	200,04	250,94	1361,8	1716,62	49,956	60,14	