Утверждаю

Заведующий Болдина В.В.

Меню приготавливаемых блюд 10.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день | Неделя первая. 1-3года/3-7 лет | | | | | | |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергет.  ценность  Ккал. | Номер  рецептуры |
| Бел. | Жир. | Углев. |
| **Завтрак** | Каша пшеничная | 150/200 | 5,58/7,44 | 6,6/8,8 | 26,4/35,2 | 187,2/249,6 | 185 |
|  | Бутерброд с  маслом и сыром | 20-5-10/  40-5-15 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 16 |
|  | Кофейный  напиток с  молоком | 150/200 | 1,08/1,30 | 1,08/1,30 | 11,67/14 | 76,67/92 | 253 |
| **И того за**  **завтрак** |  |  | **9,11/12,59** | **10,47/14,48** | **45,77/61,3** | **327,92/442,25** |  |
| **Второй**  **завтрак** | Сок яблоко -  персик | 100/100 | 0,8/0,8 | 0/0 | 21,1/21,1 | 84/84 | 133 |
| **И того за**  **второй**  **завтрак** |  |  | **0,8/0,8** | **0/0** | **21,1/21,1** | **84/84** |  |
| **Обед** | Рассольник  ленинградский  со сметаной | 150/200 | 3,28/4,1 | 4,8/7,16 | 16,76/20,93 | 116,11/145 | 33 |
|  | Жаркое по  домашнему | 180/230 | 18,39/23,5 | 18,86/24,1 | 15,88/20,3 | 307,4/392,8 | 20а |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 4,92/4,92 | 0,84/0,84 | 0,78/0,78 | 117/117 | 878 |
|  | Компот из с/ф | 150/200 | 0,43/0,48 | 0/0 | 21,42/23,80 | 81/90 | 241 |
| **И того за**  **обед** |  |  | **27,02/33** | **24,05/32,1** | **54,84/65,8** | **621,51/744,8** |  |
| **Полдник** | Запеканка из  творога с  повидлом | 120/150 | 4,72/5,90 | 1,16/1,46 | 38,82/48,53 | 175,02/218,78 | 34 |
|  | Чай с молоком  и сахаром | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,2/1,6 | 11,85/15,8 | 60/80 | 1023 |
| **И того за**  **полдник** |  |  | **5,89/7,53** | **2,36/3,06** | **60,36/83,07** | **272,22/370,08** |  |
| **И того за**  **весь**  **день** |  |  | **46,1/53,92** | **37,33/49,64** | **182,1/231,28** | **1305,65/1641,13** |  |