Утверждаю

Заведующий Болдина В.В.

Меню приготавливаемых блюд 21.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 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 манная | 150/200 | 4,32/5,76 | 4,97/6,63 | 13,71/18,28 | 117/156 | 43 |
|  | Бутерброд с  маслом | 20-5/40-5 | 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** |  |  | **6,94/9,36** | **9,51/12,29** | **35,13/46,90** | **271,67/356** |  |
| **Второй**  **завтрак** | Сок яблочный | 100/100 | 0,4/0,4 | 0/0 | 11,50/11,50 | 45/45 | 132 |
| **И того за**  **второй**  **завтрак** |  |  | **0,4/0,4** | **0/0** | **11,50/11,50** | **45/45** |  |
| **Обед** | Борщ со  сметаной | 150/200 | 2,82/3,52 | 4,79/5,98 | 7,83/9,78 | 93,69/117 | 27 |
|  | Печень по -  строгановски | 105/105 | 17,55/17,55 | 12,58/12,58 | 7,73/7,73 | 213,53/213,53 | 256 |
|  | Гречка отварная | 120/150 | 8,9/9,2 | 9,37/9,56 | 35,51/36,54 | 262,68/272,73 | 24а |
|  | 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** |  |  | **34,62/35,67** | **27,58/28,96** | **73,27/78,63** | **767,9/811,26** |  |
| **Полдник** | Омлет | 100/100 | 9,01/9,01 | 12,51/12,51 | 2,24/2,24 | 156,25/156,25 | 110 |
|  | Печенье | 12/20 | 1,5/1,9 | 1,9/2,4 | 16,39/20,49 | 89,52/111,9 | 34 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/43 | 264 |
| **И того за**  **полдник** |  |  | **10,51/10,91** | **14,41/14,91** | **27,61/34,71** | **275,77/311,15** |  |
| **И того за**  **весь**  **день** |  |  | **52,47/56,34** | **51,5/56,1** | **147,51/171,74** | **1360,34/1523,41** |  |