Утверждаю

Заведующий Болдина В.В.

Меню приготавливаемых блюд 11.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 день | Неделя первая. 1-3года/3-7 лет | | | | | | |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергет.  ценность  Ккал. | Номер  рецеп-  туры |
| Бел. | Жир. | Углев. |
| **Завтрак** | Каша пшённая | 150/200 | 4,32/5,76 | 4,32/6,63 | 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 |
|  | Какао с  молоком | 150/200 | 1/1,2 | 1,08/1,3 | 10,83/13 | 75/90 | 248 |
| **И того за**  **завтрак** |  |  | **6,86/9,26** | **9,51/12,29** | **34,29/45,9** | **270/354** |  |
| **Второй**  **завтрак** | Яблоко | 150/160 | 0,8/0,8 | 0,6/0,6 | 20,6/20,6 | 84/84 | 8 |
| **И того за**  **второй**  **завтрак** |  |  | **0,8/0,8** | **0,6/0,6** | **20,6/20,6** | **84/84** |  |
| **Обед** | Суп овощной | 150/200 | 1,68/2,10 | 5,98/7,48 | 9,35/11,69 | 98,37/122,96 | 202 |
|  | Тефтели из  говядины | 60/80 | 6,41/8,98 | 6,78/9,49 | 5,22/7,31 | 107,5/150,5 | 174 |
|  | Макаронные  изделия  отварные | 120/150 | 4,4/5,5 | 3,36/4,2 | 26,64/33,3 | 156,8/196 | 114 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/40 | 4,92/4,92 | 0,84/0,84 | 0,78/0,78 | 117/117 | 878 |
|  | Компот из  кураги | 150/200 | 0,43/0,48 | 0/0 | 21,48/23,8 | 81/90 | 241 |
| **И того за**  **обед** |  |  | **14,84/21,98** | **16,94/22,01** | **86,2/27,58** | **560,67/676,46** |  |
| **Полдник** | Сушка на  сметане | 50/70 | 3,75/5,25 | 8,13/11,37 | 20,77/29,07 | 132,92/182,3 | 36 |
|  | Зефир | 12/20 | 0/0 | 0,012/0,023 | 8,18/15,68 | 35,52/68,08 | 4 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 8,98/11,98 | 30/43 | 264 |
| **И того за**  **полдник** |  |  | **3,75/5,25** | **8,142/11,393** | **37,93/56,73** | **198,44/293,38** |  |
| **И того за**  **весь**  **день** |  |  | **26,25/37,29** | **35,192/46,293** | **179,02/150,81** | **1113,11/1407,84** |  |