

Утверждаю  
Заведующий

Болдина В.В.

Меню приготавливаемых блюд 02.04.2025

| 3 день                          | Неделя первая. 1-3года/3-7 лет |              |                    |                    |                      |                         |                 |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| Прием пищи                      | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества   |                    |                      | Энергет. ценность Ккал. | Номер рецептуры |
|                                 |                                |              | Бел.               | Жир.               | Углев.               |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>                  | Каша «ассорти»                 | 150/200      | 4,74/6,2           | 7,63/10,18         | 19,75/26,34          | 167,37/223,16           | 16/4            |
|                                 | Бутерброд с маслом             | 20-5/40-5    | 1,54/2,3           | 3,46/4,36          | 9,75/14,62           | 78/108                  | 16              |
|                                 | Чай с молоком и сахаром        | 150/200      | 1,05/1,4           | 1,2/1,6            | 11,85/15,8           | 60/80                   | 1023            |
| <b>И того за завтрак</b>        |                                |              | <b>7,33/10,02</b>  | <b>12,29/16,14</b> | <b>41,35/56,76</b>   | <b>305,37/411,16</b>    |                 |
| <b>Второй завтрак</b>           | Сок яблочный                   | 100/100      | 0,3/0,3            | 0,3/0,3            | 8,3/8,3              | 40/40                   | 132             |
| <b>И того за второй завтрак</b> |                                |              | <b>0,3/0,3</b>     | <b>0,3/0,3</b>     | <b>8,3/8,3</b>       | <b>40/40</b>            |                 |
| <b>Обед</b>                     | Суп картофельный с горохом     | 150/200      | 4,9/6,66           | 3,51/4,68          | 14,5/19,34           | 109,98/146,64           | 99              |
|                                 | Рыба тушеная с овощами         | 70/90        | 6,7/7,66           | 3,47/3,97          | 30,32/34,65          | 70,88/81                | 114             |
|                                 | Картофельное пюре              | 120/150      | 2,44/3,05          | 4,19/5,24          | 14,45/18,06          | 113,6/142               | 206             |
|                                 | Хлеб пшеничный                 | 40/40        | 4,92/4,92          | 0,84/0,84          | 0,78/0,78            | 117/117                 | 878             |
|                                 | Кисель                         | 150/200      | 0,4/0,5            | 0/0                | 20,6/29,7            | 83,1/86,6               | 31              |
| <b>И того за обед</b>           |                                |              | <b>20,21/23,92</b> | <b>15,43/19,29</b> | <b>83,72/106,62</b>  | <b>542,56/637,24</b>    |                 |
| <b>Полдник</b>                  | Булочка с повидлом             | 70/100       | 5,41/7,74          | 5,25/7,5           | 39,81/56,88          | 228,43/326,33           | 13008           |
|                                 | Чай с сахаром                  | 150/200      | 0/0                | 0/0                | 8,98/11,98           | 30/43                   | 264             |
| <b>И того за полдник</b>        |                                |              | <b>5,41/7,74</b>   | <b>5,25/7,5</b>    | <b>48,79/68,86</b>   | <b>258,43/369,33</b>    |                 |
| <b>И того за весь день</b>      |                                |              | <b>33,25/41,98</b> | <b>33,27/43,23</b> | <b>182,16/240,54</b> | <b>1106,36/1457,73</b>  |                 |