Утверждаю

Заведующий Болдина В.В.

Меню приготавливаемых блюд 22.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 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 «геркулес» | 150/200 | 4,32/5,76 | 4,97/6,63 | 13,71/18,28 | 117/156 | 43 |
|  | Бутерброд с  Маслом и сыром | 20-5-10/  40-5-15 | 2,45/3,85 | 2,79/4,38 | 7,7/12,1 | 64,05/100,65 | 18 |
|  | Какао с  молоком | 150/200 | 1/1,2 | 1,08/1,3 | 10,83/13 | 75/90 | 248 |
| **И того за**  **завтрак** |  |  | **7,77/10,81** | **8,84/12,31** | **32,24/43,38** | **256,05/346,65** |  |
| **Второй**  **завтрак** | Банан | 150/160 | 1,4/1,4 | 0,5/0,5 | 18,9/18,9 | 86,4/86,4 | 2 |
| **И того за**  **второй**  **завтрак** |  |  | **1,4/1,4** | **0,5/0,5** | **18,9/18,9** | **86,4/86,4** |  |
| **Обед** | Суп рыбный | 150/200 | 6,88/8,60 | 6,72/8,41 | 15,47/22,52 | 133,80/167,25 | 95 |
|  | Биточки из  говядины | 60/80 | 7,03/9,84 | 5,73/8,02 | 5,11/7,16 | 99,38/139,13 | 161 |
|  | Рагу из овощей | 120/150 | 2,23/2,67 | 4,04/12,19 | 10,16/12,19 | 86,67/104 | 77 |
|  | 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** |  |  | **21,49/26,51** | **17,33/29,46** | **53/66,45** | **517,85/617,38** |  |
| **Полдник** | Макаронные  Изделия отварные | 120/150 | 18,62/26,38 | 6,52/9,11 | 16,94/24,3 | 232/348 | 114 |
|  | Вафля | 12/20 | 1/1,4 | 3/4,8 | 6/12,6 | 49,32/98,65 | 32 |
|  | 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** |  |  | **20,67/29,32** | **10,72/15,51** | **34,79/52,7** | **341,32/526,65** |  |
| **И того за**  **весь**  **день** |  |  | **51,33/68,04** | **37,39/57,78** | **138,93/181,43** | **1201,62/1577,08** |  |