Утверждаю

Заведующий Болдина В.В.

Меню приготавливаемых блюд 29.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 день | Неделя вторая. 1-3года/3-7 лет | | | | | | |
| Прием  пищи | Наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | | | Энергет.  ценность  Ккал. | Номер  рецептуры |
| Бел. | Жир. | Углев. |
| **Завтрак** | Суп молочный с  макаронными  изделиями | 150/200 | 4,39/5,85 | 4,36/5,81 | 14,99/19,99 | 116,25/155 | 44 |
|  | 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** |  |  | **7,92/11** | **8,23/11,49** | **34,37/46,09** | **256,97/347,65** |  |
| **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** | Щи из свежей  капусты со  сметаной | 150/200 | 2,52/3,36 | 2,01/2,68 | 11,07/14,76 | 73,98/98,64 | 8/2 |
|  | Рыба тушенная 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 |
|  | Компот из с/ф | 150/200 | 0,43/0,48 | 0/0 | 21,42/23,80 | 81/90 | 241 |
| **И того за**  **Обед** |  |  | **17,86/20,6** | **13,93/17,29** | **22,2/24,58** | **465,46/553,64** |  |
| **Полдник** | Коржик  молочный | 60/70 | 4,11/4,79 | 7,51/8,76 | 40,76/47,55 | 246,86/288 | 60 |
|  | 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** |  |  | **4,11/4,79** | **7,522/8783** | **57,92/75,21** | **312,38/399,8** |  |
| **И того за**  **весь**  **день** |  |  | **31,29/37,79** | **30,182/38,063** | **133,39/164,78** | **1121,21/1387,49** |  |