

Меню на 08.05.2024 г.  
Среда (8-й день)

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Заведующий \_\_\_\_\_ Е.О. Ряхова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1,5 - 3	3 - 7 лет	Б		Ж		У		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 8		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Каша рисовая вязкая	180	250	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825
	Бутерброд с сыром	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,44	3,26	2,44	3,26	11,48	15,30	76,41	101,88	0,45	0,6
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>595</b>	<b>13,55</b>	<b>18,06</b>	<b>19,54</b>	<b>26,16</b>	<b>68,51</b>	<b>87,83</b>	<b>509,58</b>	<b>664,5</b>	<b>5,149</b>	<b>5,56</b>
<i>обед:</i>	Салат из моркови и яблока	40	60	0,36	0,55	4,07	6,10	2,86	4,29	50,14	75,21	2,42	3,63
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	250	8,37	11,63	8,46	11,75	14,17	19,67	167,67	232,88	9,432	13,1
	Тефтели мясная	60	70	6,76	7,88	7,52	8,77	7,57	8,83	125,07	145,91	1,368	1,596
	Рагу из овощей	150	180	3,09	3,71	9,24	11,09	15,04	18,05	157,20	188,64	30,405	36,486
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	9,98	28,43	37,90	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0,00	0,00
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>860</b>	<b>22,68</b>	<b>28,89</b>	<b>29,8</b>	<b>38,35</b>	<b>72,14</b>	<b>92,1</b>	<b>650,35</b>	<b>832,84</b>	<b>43,625</b>	<b>54,812</b>
<i>полдник</i>	Запеканка творожная со сгущен.молоком	110	130	19,00	22,45	12,43	14,69	17,08	20,19	253,68	299,81	0,528	0,624
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60	60
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>460</b>	<b>22,83</b>	<b>27,29</b>	<b>15,55</b>	<b>18,81</b>	<b>45,01</b>	<b>54,92</b>	<b>411,6</b>	<b>497,13</b>	<b>60,998</b>	<b>61,254</b>
<b>Итого за весь день</b>		<b>1505</b>	<b>1915</b>	<b>59,06</b>	<b>74,24</b>	<b>64,89</b>	<b>83,32</b>	<b>185,66</b>	<b>234,85</b>	<b>1571,53</b>	<b>1994,47</b>	<b>109,772</b>	<b>121,626</b>