

Меню на 13.05.2024 г.  
Понедельник (1-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 1                    |                                      |             |             | 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>           | Яйцо вареное                         | 40          | 40          | 2,03                 | 2,03         | 1,84         | 1,84         | 0,11          | 0,11          | 25,12                          | 25,12          | 0,00          | 0,00          |
|                           | Кабачковая икра                      | 25          | 30          | 0,00                 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00                           | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|                           | Бутерброды с повидлом                | 35          | 50          | 1,07                 | 1,53         | 1,91         | 2,73         | 20,39         | 29,14         | 100,61                         | 143,73         | 0,49          | 0,7           |
|                           | Кофейный напиток                     | 150         | 200         | 0,48                 | 0,64         | 0,11         | 0,14         | 8,64          | 11,52         | 35,90                          | 47,86          | 0,00          | 0,00          |
| 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>350</b>  | <b>420</b>  | <b>3,88</b>          | <b>4,5</b>   | <b>3,96</b>  | <b>4,81</b>  | <b>44,34</b>  | <b>55,97</b>  | <b>229,63</b>                  | <b>284,71</b>  | <b>4,49</b>   | <b>4,7</b>    |
| <i>обед:</i>              | Салат из моркови с зел.горошком      | 45          | 60          | 4,47                 | 5,96         | 4,74         | 6,32         | 11,33         | 15,11         | 103,76                         | 138,35         | 1,26          | 1,68          |
|                           | Суп овощной на к/б                   | 180         | 250         | 5,99                 | 8,32         | 7,11         | 9,88         | 7,16          | 9,95          | 116,96                         | 162,45         | 19,764        | 27,45         |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 180         | 8,77                 | 10,53        | 6,43         | 7,72         | 39,51         | 47,41         | 250,72                         | 300,87         | 0,00          | 0,00          |
|                           | Гуляш из говядины                    | 70          | 80          | 12,96                | 14,81        | 6,65         | 7,60         | 2,24          | 2,56          | 120,73                         | 137,98         | 0,819         | 0,936         |
|                           | Компот из смеси сухофруктов          | 150         | 200         | 0,08                 | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 14,55         | 19,40         | 55,35                          | 73,80          | 0,00          | 0,00          |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 40          | 50          | 3,04                 | 3,80         | 0,32         | 0,40         | 19,68         | 24,60         | 94,00                          | 117,50         | 0,00          | 0,00          |
|                           | Хлеб ржаной                          | 40          | 50          | 1,06                 | 1,32         | 0,19         | 0,24         | 5,34          | 6,68          | 27,84                          | 34,80          | 0,00          | 0,00          |
|                           | <b>Итого за обед</b>                 |             | <b>675</b>  | <b>870</b>           | <b>36,37</b> | <b>44,84</b> | <b>25,44</b> | <b>32,16</b>  | <b>99,81</b>  | <b>125,71</b>                  | <b>769,36</b>  | <b>965,75</b> | <b>21,843</b> |
| <i>полдник</i>            | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150         | 180         | 5,38                 | 6,46         | 4,71         | 5,65         | 44,64         | 53,57         | 244,18                         | 293,02         | 0,00          | 0,00          |
|                           | Чай с сахаром                        | 150         | 200         | 0,15                 | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 11,27         | 15,02         | 44,07                          | 58,76          | 0,075         | 0,1           |
|                           | Апельсин свежий                      | 100         | 100         | 0,90                 | 0,90         | 0,20         | 0,20         | 8,10          | 8,10          | 43                             | 43             | 60            | 60            |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                      | <b>400</b>  | <b>480</b>  | <b>6,43</b>          | <b>7,56</b>  | <b>4,91</b>  | <b>5,85</b>  | <b>64,01</b>  | <b>76,69</b>  | <b>331,25</b>                  | <b>394,78</b>  | <b>60,075</b> | <b>60,1</b>   |
| <b>Итого за весь день</b> |                                      | <b>1425</b> | <b>1770</b> | <b>46,68</b>         | <b>56,9</b>  | <b>34,31</b> | <b>42,82</b> | <b>208,16</b> | <b>258,37</b> | <b>1330,24</b>                 | <b>1645,24</b> | <b>86,408</b> | <b>94,866</b> |