

Меню на 22.05.2024 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> |