

Меню на 23.04.2024 г.
Вторник (7-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 7 | | 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 ячневая вязкая молочная | 180 | 250 | 7,09 | 9,85 | 9,22 | 12,80 | 30,94 | 42,98 | 235,42 | 326,97 | 0,594 | 0,825 |
| | Бутерброд с повидлом | 35 | 50 | 1,07 | 1,53 | 1,91 | 2,73 | 20,39 | 29,14 | 100,61 | 143,73 | 0,49 | 0,7 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,28 | 1,70 | 1,20 | 1,60 | 13,02 | 17,36 | 66,57 | 88,76 | 0,3 | 0,4 |
| <i>2-й завтрак</i> | Сок | 100 | 100 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 15,2 | 15,2 | 68 | 68 | 4 | 4 |
| Итого за завтрак | | 465 | 600 | 9,74 | 13,38 | 12,43 | 17,23 | 79,55 | 104,68 | 470,6 | 627,46 | 5,384 | 5,925 |
| <i>обед:</i> | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 60 | 0,67 | 1,00 | 2,47 | 3,71 | 3,28 | 4,92 | 38,18 | 57,27 | 3,92 | 5,88 |
| | Щи из свежей капусты | 180 | 250 | 1,30 | 1,80 | 3,69 | 5,12 | 4,72 | 6,55 | 57,96 | 80,50 | 23,76 | 33 |
| | 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 сухих фруктов | 150 | 200 | 0,08 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,55 | 19,40 | 55,35 | 73,80 | 0 | 0 |
| | 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 | 0 |
| Итого за обед | | 670 | 870 | 27,88 | 33,36 | 19,75 | 24,79 | 89,32 | 112,12 | 644,78 | 802,72 | 28,499 | 39,816 |
| <i>полдник</i> | Плов фруктовый | 130 | 150 | 3,02 | 3,48 | 3,67 | 4,23 | 41,85 | 48,28 | 210,92 | 243,38 | 0,234 | 0,27 |
| | 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 |
| | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 8,64 | 11,52 | 35,90 | 47,86 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за полдник | | 380 | 450 | 3,57 | 4,08 | 4,07 | 4,63 | 61,76 | 74,82 | 290,89 | 350 | 0,309 | 0,37 |
| Итого за весь день | | 1515 | 1920 | 41,19 | 50,82 | 36,25 | 46,65 | 230,63 | 291,62 | 1406,27 | 1780,18 | 34,192 | 46,111 |