

Меню на 24.05.2024 г.  
Пятница (10-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     |
| <b>День 10</b>            |  |             |             |                      |              |              |              |               |               |                                |                |               |               |
| <i>завтрак:</i>           | Каша манная вязкая                       | 180         | 250         | 7,20                 | 10,00        | 9,11         | 12,65        | 33,01         | 45,85         | 243,41                         | 338,07         | 0,594         | 0,825         |
|                           | Бутерброды с маслом                      | 25          | 35          | 1,16                 | 1,63         | 7,81         | 10,94        | 6,35          | 8,89          | 100,50                         | 140,70         | 0,00          | 0,00          |
|                           | 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           |
| 2-й завтрак               | Сок                                      | 100         | 100         | 0,30                 | 0,30         | 0,10         | 0,10         | 15,20         | 15,20         | 68                             | 68             | 4             | 4             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |  | <b>455</b>  | <b>585</b>  | <b>11,45</b>         | <b>15,65</b> | <b>19,77</b> | <b>27,35</b> | <b>73,28</b>  | <b>94,9</b>   | <b>520,27</b>                  | <b>691,25</b>  | <b>5,044</b>  | <b>5,425</b>  |
| <i>обед:</i>              | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40          | 60          | 0,66                 | 0,98         | 4,03         | 6,05         | 3,85          | 5,78          | 54,35                          | 81,52          | 15,32         | 22,98         |
|                           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180         | 250         | 6,43                 | 8,92         | 6,53         | 9,08         | 15,23         | 21,15         | 146,07                         | 202,88         | 12,942        | 17,975        |
|                           | Рис, припущенный с томатами              | 150         | 180         | 3,76                 | 4,52         | 4,68         | 5,62         | 38,97         | 46,76         | 213,03                         | 255,64         | 0,00          | 0,00          |
|                           | Котлеты рыбные                           | 70          | 80          | 10,81                | 12,36        | 2,10         | 2,40         | 7,06          | 8,06          | 90,29                          | 103,19         | 0,616         | 0,704         |
|                           | Компот из смеси сухих фруктов            | 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                 | 3,8          | 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>670</b>  | <b>870</b>  | <b>25,84</b>         | <b>32</b>    | <b>17,85</b> | <b>23,79</b> | <b>104,68</b> | <b>132,43</b> | <b>680,93</b>                  | <b>869,33</b>  | <b>28,878</b> | <b>41,659</b> |
| <i>полдник</i>            | Булочка                                  | 70          | 80          | 5,73                 | 6,54         | 3,56         | 4,07         | 41,70         | 47,66         | 220,12                         | 251,57         | 0,00          | 0,00          |
|                           | Йогурт                                   | 150         | 200         | 7,50                 | 10,00        | 4,80         | 6,40         | 5,25          | 7,00          | 102                            | 136            | 0,9           | 1,2           |
| <b>Итого за полдник</b>   |  | <b>220</b>  | <b>280</b>  | <b>13,23</b>         | <b>16,54</b> | <b>8,36</b>  | <b>10,47</b> | <b>46,95</b>  | <b>54,66</b>  | <b>322,12</b>                  | <b>387,57</b>  | <b>0,9</b>    | <b>1,2</b>    |
| <b>Итого за весь день</b> |  | <b>1345</b> | <b>1735</b> | <b>50,52</b>         | <b>64,19</b> | <b>45,98</b> | <b>61,61</b> | <b>224,91</b> | <b>281,99</b> | <b>1523,32</b>                 | <b>1948,15</b> | <b>34,822</b> | <b>48,284</b> |