

Меню на 11.07.2025 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	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
День 10													
<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
Итого за завтрак		455	585	11,45	15,65	19,77	27,35	73,28	94,9	520,27	691,25	5,044	5,425
<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
Итого за обед		670	870	25,84	32	17,85	23,79	104,68	132,43	680,93	869,33	28,878	41,659
<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
Итого за полдник		220	280	13,23	16,54	8,36	10,47	46,95	54,66	322,12	387,57	0,9	1,2
Итого за весь день		1345	1735	50,52	64,19	45,98	61,61	224,91	281,99	1523,32	1948,15	34,822	48,284