

Меню на 17.07.2025 г.  
Четверг (4-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     |
| <b>День 4</b>             |                                                       |             |             |                      |              |              |              |               |               |                                |                |               |               |
| <i>завтрак:</i>           | Каша «Геркулес» молочная, вязкая                      | 180         | 200         | 7,96                 | 8,84         | 11,16        | 12,40        | 29,29         | 32,54         | 249,73                         | 277,48         | 0,594         | 0,66          |
|                           | Бутерброды с сыром                                    | 35          | 45          | 4,92                 | 6,33         | 7,89         | 10,15        | 7,45          | 9,58          | 121,76                         | 156,55         | 0,105         | 0,135         |
|                           | 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           |
| 2-й завтрак               | Сок                                                   | 100         | 100         | 0,30                 | 0,30         | 0,10         | 0,10         | 15,20         | 15,20         | 68,00                          | 68,00          | 4             | 4             |
| <b>Итого за завтрак</b>   |                                                       | <b>465</b>  | <b>545</b>  | <b>13,33</b>         | <b>15,67</b> | <b>19,15</b> | <b>22,65</b> | <b>63,21</b>  | <b>72,34</b>  | <b>483,56</b>                  | <b>560,79</b>  | <b>4,774</b>  | <b>4,895</b>  |
| <i>обед:</i>              | Икра кабачковая (промышленного производства)          | 25          | 30          | 0,00                 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00                           | 0,00           | 0,00          | 0,00          |
|                           | Рассольник                                            | 200         | 250         | 6,30                 | 7,88         | 9,16         | 11,45        | 11,00         | 13,75         | 152,08                         | 190,10         | 14,58         | 18,255        |
|                           | Сложный гарнир (картофельное пюре с тушеной капустой) | 150         | 180         | 3,06                 | 3,67         | 4,38         | 5,26         | 17,46         | 20,95         | 122,04                         | 146,45         | 43,86         | 52,642        |
|                           | Биточки, котлеты                                      | 70          | 80          | 14,83                | 16,95        | 9,61         | 10,98        | 12,78         | 14,60         | 195,62                         | 223,56         | 0,098         | 0,112         |
|                           | 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>840</b>  | <b>28,37</b>         | <b>33,72</b> | <b>23,66</b> | <b>28,33</b> | <b>80,81</b>  | <b>99,98</b>  | <b>646,93</b>                  | <b>786,21</b>  | <b>58,538</b> | <b>71,009</b> |
| <i>полдник</i>            | Омлет натуральный                                     | 90          | 100         | 8,16                 | 9,07         | 11,74        | 13,04        | 2,13          | 2,37          | 146,95                         | 163,28         | 0,207         | 0,23          |
|                           | Чай с лимоном                                         | 150         | 200         | 0,19                 | 0,26         | 0,00         | 0,00         | 11,42         | 15,22         | 45,87                          | 61,16          | 2,175         | 2,9           |
|                           | Банан                                                 | 100         | 100         | 1,50                 | 1,50         | 0,50         | 0,50         | 21,00         | 21,00         | 96,00                          | 96,00          | 10            | 10            |
| <b>Итого за полдник</b>   |                                                       | <b>340</b>  | <b>400</b>  | <b>9,85</b>          | <b>10,83</b> | <b>12,24</b> | <b>13,54</b> | <b>34,55</b>  | <b>38,59</b>  | <b>288,82</b>                  | <b>320,44</b>  | <b>12,382</b> | <b>13,13</b>  |
| <b>Итого за весь день</b> |                                                       | <b>1480</b> | <b>1785</b> | <b>51,55</b>         | <b>60,22</b> | <b>55,05</b> | <b>64,52</b> | <b>178,57</b> | <b>210,91</b> | <b>1419,31</b>                 | <b>1667,44</b> | <b>75,694</b> | <b>89,034</b> |