

Меню на 24.07.2025 г.  
Четверг (9-й день)

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Заведующий \_\_\_\_\_ Е.О. Ряхова

| Прием пищи         | Наименование блюда          | Выход блюда |              | Пищевые вещества (г) |              |         |              |         |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |              | Витамин С |           |
|--------------------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|                    |                             |             |              | Б                    |              | Ж       |              | У       |              |                                   |              |           |           |
| День 9             |                             | 1,5 - 3     | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3              | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3 | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3                           | 3 - 7<br>лет | 1,5 - 3   | 3 - 7 лет |
| завтрак:           | Каша пшенная, вязкая        | 200         | 250          | 9,00                 | 11,25        | 11,12   | 13,90        | 38,30   | 47,87        | 290,00                            | 362,50       | 0,62      | 0,775     |
|                    | 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 лимоном               | 150         | 200          | 0,19                 | 0,26         | 0,00    | 0,00         | 11,42   | 15,22        | 45,87                             | 61,16        | 2,175     | 2,9       |
| 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   |                             | 485         | 595          | 14,41                | 18,14        | 19,11   | 24,15        | 72,37   | 87,87        | 525,63                            | 648,21       | 6,9       | 7,81      |
| обед:              | Винегрет овощной            | 40          | 60           | 0,50                 | 0,74         | 4,06    | 6,10         | 2,94    | 4,40         | 50,68                             | 76,01        | 3,76      | 5,64      |
|                    | Суп картофельный с клецками | 180         | 250          | 5,87                 | 8,15         | 6,66    | 9,25         | 10,17   | 14,13        | 124,31                            | 172,65       | 8,568     | 11,9      |
|                    | Картофельное пюре           | 130         | 150          | 2,85                 | 3,29         | 4,65    | 5,37         | 18,81   | 21,71        | 128,90                            | 148,73       | 21,957    | 25,335    |
|                    | Котлеты, биточки, шницели   | 70          | 80           | 14,83                | 16,95        | 9,61    | 10,98        | 12,78   | 14,60        | 195,62                            | 223,56       | 0,098     | 0,112     |
|                    | Компот из свежих яблок      | 150         | 200          | 0,12                 | 0,16         | 0,12    | 0,16         | 14,17   | 18,90        | 56,73                             | 75,64        | 3         | 4         |
|                    | 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      |                             | 650         | 840          | 28,27                | 34,41        | 25,61   | 32,5         | 83,89   | 105,02       | 678,08                            | 848,89       | 37,383    | 46,987    |
| полдник            | Макароны отварные с сахаром | 150         | 180          | 5,38                 | 6,46         | 4,71    | 5,65         | 44,64   | 53,57        | 244,18                            | 293,02       | 0,00      | 0,00      |
|                    | 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       |
|                    | Банан                       | 100         | 100          | 1,50                 | 1,50         | 0,50    | 0,50         | 21,00   | 21,00        | 96                                | 96           | 10        | 10        |
| Итого за полдник   |                             | 400         | 480          | 8,16                 | 9,66         | 6,41    | 7,75         | 78,66   | 91,93        | 406,75                            | 477,78       | 10,3      | 10,4      |
| Итого за весь день |                             | 1535        | 1915         | 50,84                | 62,21        | 51,13   | 64,4         | 234,92  | 284,82       | 1610,46                           | 1974,88      | 54,583    | 65,197    |