

на 13 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ГОДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло сливочное	7	0,03	4,13	0,04	37,4
	Сыр полутвердый	15	2,32	2,95		36,4
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 140/10	200	5,14	3,45	21,51	137,92
	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 180/8	180	2,98	3,2	13,96	97,8
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак		422	11,61	13,85	42,89	344,77
Второй завтрак						
	Груша	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
	Салат из консервированных помидоров с луком репчатым	60	0,29	1,05	1,07	15,2
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 160/10/10	200	4,4	5,61	6,96	96,47
	Плов из булгура с отварной говядиной	200	17,9	12,42	26,49	298,68
	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед		680	25,42	19,5	64,45	549,55
Полдник						
	Ватрушка с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Йогурт питьевой	200	5,04	4,5	23,4	154,8
Итого за Полдник		250	10,39	8,05	40,13	274,75
Ужин						
	Салат из овощей с кукурузой	60	0,43	1,09	1,46	17,48
	Зразы рыбные с яйцом (лосось)	80	11,84	5,81	7,15	127,24
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,62	3,31	18,01	112,62
	Чай с молоком (3,2%), 180/8	180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный, 30	20	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		490	17,2	11,9	41,91	343,52
Итого за день		1942	65,42	53,5	196,88	1550,59

Шеф/повар

Яценко А.Ю.

Кладовщик

Илларионова В.П.