

на 15 января 2025 г.

МП

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ГОДА

№ реп.	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
	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,14	3,45	21,51	137,92
	Какао 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						
	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Второй завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
	Салат из папоротника с яйцом	60	0,29	1,05	1,07	15,2
	Суп пюре из разных овощей	200	4,4	5,61	6,96	96,47
	Гуляш из говядины	80	17,9	12,42	26,49	298,68
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
	Сок фруктово-овощной	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		700	25,42	19,5	64,45	549,55
Полдник						
	Сочни с творогом	50	5,35	3,55	16,73	119,95
	Снежок	200	5,04	4,5	23,4	154,8
Итого за Полдник		250	10,39	8,05	40,13	274,75
Ужин						
	Котлеты из курицы с соусом томатным 80/20	80	11,84	5,81	7,15	127,24
	Картофельное пюре	155	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	40	0,76	0,08	4,92	23,5
Итого за Ужин		450	17,2	11,9	41,91	343,52
Итого за день		1927	65,42	53,5	196,88	1550,59

*Шеф/повар**Яценко А.Ю.**Кладовщик**Илларионова В.П.,*