

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке сгущенном	180	5,99	9,9	20,38	194,8	250
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,3	4,5	24,64	148,9	101 54-3гн-2020
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,00	6,7	27,9	
Итого за завтрак		430	8,59	14,4	51,72	371,6	
2ЗАВТРАК	Напиток с витаминами «Витошка»	100	0,00	0,00	9,5	40,0	№ 5
Итого за 2 завтрак		100	0,00	0,00	9,5	40,0	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,47	3,28	38,18	51
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	180/11	1,3/0,28	3,69/2,2	4,72/0,4	57,96/22,44	145
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	6,43	39,51	250,72	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	14,81	7,6	2,56	137,98	373
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,00	19,4	73,8	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94,00	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	0,53	0,1	2,67	13,92	115
Итого за обед		721	29,18	22,81	92,22	689,00	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,71	35,66	210,08	297
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	200	2,44	1,46	24,78	117,72	512
Итого за полдник		350	7,82	6,17	60,44	327,8	
Итого за день		1601	45,59	43,38	213,88	1428,4	

М.А. Жулидина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1556BC4422B83C92F97C1D35BDFB6614
Владелец: Жулидина Мария Александровна
Действителен: с 14.06.2024 до 07.09.2025

Категория: Дети 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая на молоке сгущенном	150	4,99	8,25	16,98	162,33	250
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,55	4,21	16,45	110,3	101 54-3гн-2020
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,00	4,9	20,4	
Итого за завтрак		335	6,64	12,46	38,33	293,03	
2ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,00	6,00	24	537
Итого за 2 завтрак		100	0,00	0,00	6,00	24	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,29	1,24	1,64	19,09	12
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150/9	1,08/0,23	3,08/1,8	3,93/0,3	48,3/18,36	145
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,14	31,61	200,57	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	12,96	6,65	2,24	120,73	373
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,50	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	0,42	0,03	2,14	11,14	115
Итого за обед		589	24,18	18,18	71,17	544,04	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,77	28,53	168,06	297
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	150	1,83	1,1	18,59	88,29	512
Итого за полдник		270	6,13	4,87	47,12	256,35	
Итого за день		1294	36,95	35,51	162,62	1117,42	

Заведующий _____ М.А. Жулидина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1556BC4422B83C92F97C1D35BDFB6614
Владелец: Жулидина Мария Александровна
Действителен: с 14.06.2024 до 07.09.2025