 УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_Н.А.Лапшина **30.04.2025г.**

**МЕНЮ для детей от 3-7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г )** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **ЗАВТРАК 8,30** | | | | | | |
| 69 | Каша из овсяных хлопьев | 200 | | 6,66 | 11 | 22,64 | 216,44 |
|  | Батон | 50 | | 3,80 | 1,5 | 25,7 | 131,0 |
|  | Сыр | 10 | | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 |
| 194 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 |
|  | **Суммарный объем завтрака** | **460** | | **12,76** | **15,4** | **62,14** | **436,74** |
|  | **ЗАВТРАК 10,00** | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | | 0,04 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  |  | **100** | | **0,04** | **0,4** | **9,8** | **47,0** |
|  |  |  | |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД 12.30** | | | | | | |
| 30 | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 |
| 317 | Макаронные изделия | 130 | | 4,8 | 7,8 | 30,3 |  |
| 101 | Котлета мясная | 70 | | 10,297 | 4,137 | 3,808 | 87,535 |
| 348 | Соус томатный | 20 | | 0,2 | 1,1 | 1,3 | 15,1 |
| 127 | Компот из свежемороженых ягод + С витаминизация | 200 | | 0,2 | 0,08 | 17,42 | 69,44 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 |
|  | **Суммарный объем обеда** | **700** | | **25,067** | **15,747** | **99,878** | **651,455** |
|  | **ПОЛДНИК 15,30** | | | | | | |
| 258 | Плюшка новомосковская | 70 | | 5,46 | 4,06 | 35,805 | 204,05 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
|  | **Суммарный объем полдника** | **270** | | **5,9** | **4,08** | **63,565** | **317,05** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | | **45,74** | **40,48** | **224,95** | **1457,11** |
|  |  |  | | **0,8** | **0,7** | **4,0** |  |