|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  \_\_\_\_Н.А.Лапшина |  |  |
| **30.06.2025г.** |  |  |  |  |



 **МЕНЮ для детей от 3-7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры**  | **Наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г )** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **ЗАВТРАК 8,30** |
| 68 | Каша «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,93 | 107,215 |
| 13 | Масло  | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 |
| 194 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 |
|  | **Суммарный объем завтрака** | **455** | **9,54** | **15,4** | **61,12** | **421,875** |
|  | **ЗАВТРАК 10,00** |
| 1 | Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД 12.30**  |
| 85 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,6 | 3,6 | 17,6 | 112,9 |
| 288 | Фрикадельки мясные в соусе | 70/20 | 10,5 | 11,3 | 5,6 | 166,7 |
| 332 | Макароны отварные | 130 | 4,8 | 7,8 | 30,3 | 209,4 |
| 376 | 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 завтрака** | **610** | **24,59** | **23,67** | **112,58** | **763,44** |
|  | **ПОЛДНИК 15,30** |
| 460 | Крендель сахарный | 70 | 4,956 | 9,198 | 39,018 | 259 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
|  | **Суммарный объем завтрака** | **270** | **5,396** | **9,218** | **66,778** | **372** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | **39,9** | **48,69** | **250,25** | **1604,32** |
|  |  |  | **0,6** | **0,7** | **4,0** |  |

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: |