

Директор Гладкова Т.А.

**Меню на 20 октября 2025г.**

| наименование блюда                     | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |        |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал. | витамины С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |          | энергетическая<br>ценность<br>Ккал | витамины С | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|----------|-------------------------------------|------------|-----------------------------|-----------------------|-------|----------|------------------------------------|------------|----------------|
|                                        |                             | белки                 | жиры   | углеводы |                                     |            |                             | белки                 | жиры  | углеводы |                                    |            |                |
| Возраст 1-3 лет                        |                             |                       |        |          |                                     |            | Возраст 3-7 лет             |                       |       |          |                                    |            |                |
| Завтрак                                |                             |                       |        |          |                                     |            |                             |                       |       |          |                                    |            |                |
| Каша жидкая ячневая с молоком и маслом | 150                         | 4,17                  | 3,87   | 13,76    | 106,65                              | 0,68       | 200                         | 5,56                  | 5,16  | 18,35    | 142,2                              | 0,91       | 94             |
| Бутерброд с маслом сливочным           | 30/10                       | 2,42                  | 7,52   | 15,13    | 139,6                               | 0          | 40                          | 2,42                  | 7,52  | 15,13    | 139,6                              | 0          | 1              |
| Чай с сахаром                          | 150                         | 0,1                   | 0,025  | 6,01     | 22,74                               | 0,05       | 180                         | 0,14                  | 0,03  | 8,0      | 30,32                              | 0,07       | 392            |
| Второй завтрак                         |                             |                       |        |          |                                     |            |                             |                       |       |          |                                    |            |                |
| Сок фруктовый консервированный         | 187                         | 0,9                   | 0      | 17       | 72                                  | 3,75       | 200                         |                       |       | 23       | 92                                 | 3,75       |                |
| Обед                                   |                             |                       |        |          |                                     |            |                             |                       |       |          |                                    |            |                |
| Салат из белокочанной капусты          | 40                          | 0,56                  | 2,03   | 3,46     | 0,61                                | 13,98      | 60                          | 0,84                  | 3,05  | 5,19     | 0,92                               | 20,97      | 20             |
| Суп гороховый                          | 150                         | 4                     | 4,19   | 14,47    | 99,93                               | 8,55       | 200                         | 5,34                  | 5,59  | 19,29    | 133,24                             | 11,4       | 81             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами      | 160                         | 19,57                 | 18,06  | 22,57    | 337,15                              | 22,24      | 230                         | 19,57                 | 18,06 | 22,57    | 337,15                             | 22,24      | 302            |
| Чай с лимоном                          | 150/10/7                    | 0,1                   | 0,02   | 8,5      | 34,16                               | 2,36       | 180/10/7                    | 0,12                  | 0,02  | 10,20    | 41                                 | 2,83       | 393            |
| Хлеб ржаной                            | 30                          | 2,5                   | 0,4    | 12,9     | 65,2                                | 0          | 38                          | 2,5                   | 0,4   | 12,9     | 65,2                               | 0          |                |
| Хлеб пшеничный формовой в/с            | 14                          | 2,05                  | 0,35   | 9,03     | 48,8                                | 0          | 30                          | 2,34                  | 0,27  | 15       | 73,5                               | 0          |                |
| Полдник                                |                             |                       |        |          |                                     |            |                             |                       |       |          |                                    |            |                |
| Продукт кисломолочный                  | 150                         | 5,22                  | 4,5    | 7,2      | 90                                  | 1,26       | 180                         | 5,22                  | 4,5   | 7,2      | 90                                 | 1,26       | 400            |
| Печенье                                | 45                          | 3,7                   | 4,4    | 37,8     | 213                                 | 0          | 45                          | 3,7                   | 4,4   | 37,8     | 213                                | 0          |                |
| итого за 6 день                        | 1283                        | 45,29                 | 45,365 | 167,83   | 1229,84                             | 52,87      | 1583                        | 47,75                 | 49,00 | 194,63   | 1358,13                            | 63,43      |                |