

Утверждаю:
 Директор филиала МОУ «СОШ с. Студенки
 Белинского района Пензенской области
 им. А.И. Бородина» детский сад села Студенки
 _____/Левина В.В./

Меню на 22 октября 2024 г.

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | |
|--------------|--|---------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------------|------------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | |
| | | дети | | дети | | дети | | дети | | дети | | дети | |
| | | с 1,5 до 3лет | с 3 до 7 лет | 1,5 до 3лет | с 3 до 7 лет | 1,5 до 3лет | с 3 до 7 лет | 1,5 до 3лет | с 3 до 7 лет | 1,5 до 3лет | с 3 до 7 лет | 1,5 до 3лет | с 3 до 7 лет |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Каша геркулесовая молочная со сл. маслом | 180 | 250 | 6,0 | 8,325 | 9,9 | 13,75 | 20,38 | 28,3 | 194,80 | 270,55 | 0,81 | 1,125 |
| 120 | Какао с молоком | 180 | 200 | 5,58 | 6,2 | 5,76 | 6,4 | 20,121 | 22,36 | 152,84 | 184,93 | 0,972 | 1,08 |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 40/10/4 | 50/10/6 | 11,796 | 12,93 | 2,028 | 2,778 | 30,924 | 42,15 | 160,68 | 182,183 | 0 | 0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 5-14 а | Салат из свежих огурцов с луком | 45 | 60 | 0,373 | 0,498 | 2,025 | 2,7 | 1,35 | 1,8 | 24,75 | 33 | 1,723 | 2,298 |
| 1-10 а | Суп с лапшой на костном/б | 200 | 250 | 3,50 | 4,35 | 0,54 | 0,675 | 14,52 | 18,15 | 85,64 | 107,05 | 3,0 | 3,7 |
| 2-36 а | Голубцы ленивые | 150 | 180 | 10,61 | 15 | 6,82 | 11,25 | 15,04 | 20,048 | 164,004 | 218,672 | 15,024 | 20,032 |
| 3-3 а | Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,015 | 0,02 | 20,82 | 27,76 | 84,75 | 113 | 0,3 | 0,04 |
| 147 3-10а | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/ 30 | 30/50 | 1.23 2,4 | 1,842 3,0 | 0,430/ 0,4 | 0,642/ 0,5 | 8,372/ 17,732 | 12,560 22,165 | 42,89/ 75,6 | 64,33 /94,5 | 0 | 0 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Оладья | 70 | 80 | 4,23 | 8,46 | 6,77 | 13,54 | 22,85 | 45,70 | 168,924 | 337,85 | 0,204 | 0,408 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,045 | 0,054 | 0,015 | 0,018 | 6,99 | 8,39 | 28,005 | 33,606 | 0,015 | 0,018 |
| | Итого за день | | | 46,111 | 61,122 | 35,88 | 53,84 | 178,93 | 249,15 | 1192/92 | 1653,045 | 24,58 | 32,07 |

