

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

Меню на 14 ноября 2024 г.

| № ТК           | Наименование блюда                            | Выход блюда       |                 | Пищевые вещества (г) |                 |                   |                 |                   |                  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                 | Витамин С         |                 |
|----------------|---|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|                |   |                   |                 | Белки                |                 | Жиры              |                 | Углеводы          |                  |                                   |                 |                   |                 |
|                |   | дети              |                 | дети                 |                 | дети              |                 | дети              |                  | дети                              |                 | дети              |                 |
|                |   | с 1,5 до 3<br>лет | с 3 до 7<br>лет | с 1,5 до<br>3 лет    | с 3 до 7<br>лет | с 1,5 до<br>3 лет | с 3 до 7<br>лет | с 1,5 до<br>3 лет | с 3 до 7<br>лет  | с 1,5 до<br>3 лет                 | с 3 до<br>7 лет | с 1,5 до<br>3 лет | с 3 до<br>7 лет |
|                | Завтрак                                       |                   |                 |                      |                 |                   |                 |                   |                  |                                   |                 |                   |                 |
| 4-13 а         | Каша ячневая молочная<br>со сл. маслом        | 150               | 200             | 6,78                 | 9,04            | 6,15              | 8,2             | 23,985            | 31,98            | 178,065                           | 237,42          | 7,215             | 9,62            |
| 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            |
| 1              | Бутерброд с маслом                            | 40/10             | 50/10           | 2,448                | 3,06            | 7,552             | 9,44            | 14,62             | 18,275           | 136                               | 170             | 0                 | 0               |
|                | Обед  |                   |                 |                      |                 |                   |                 |                   |                  |                                   |                 |                   |                 |
| 5-12 а         | Салат из свежих помидоров с<br>репчатым луком | 45                | 60              | 0,508                | 0,678           | 2,785             | 3,714           | 2,124             | 2,832            | 35,595                            | 47,46           | 9,189             | 12,252          |
| 1-13 а         | Свекольник со сметаной                        | 200               | 250             | 1,6                  | 2,04            |                   | 5,0             | 11,28             | 14,10            | 87,80                             | 109,75          | 7,02              | 8,78            |
| 2-3 а          | Гуляш из куриного мяса<br>с гречневой кашей   | 70<br>150         | 80<br>180       | 5,278<br>5,7         | 6,032<br>7,10   | 4,368<br>4,64     | 4,992<br>5,80   | 0,882<br>22,90    | 1,008<br>28,60   | 109,858<br>158,4                  | 125,52<br>198   | 0,508<br>0,684    | 0,581<br>0,855  |
| 3-4 а          | Компот из сухофруктов с<br>витамином С        | 150               | 200             | 0,33                 | 0,44            | 0,015             | 0,02            | 20,82             | 27,76            | 84,75                             | 113             | 0,3               | 0,04            |
| 147<br>3 -10 а | Хлеб пшеничный,<br>ржаной                     | 20<br>40          | 30<br>50        | 1,23<br>2,4          | 1,842<br>3,0    | 0,430<br>0,4      | 0,642<br>0,5    | 8,372<br>17,732   | 12,560<br>22,165 | 42,89<br>75,6                     | 64,33<br>94,5   | 0<br>0            | 0<br>0          |
|                | Полдник                                       |                   |                 |                      |                 |                   |                 |                   |                  |                                   |                 |                   |                 |
| ГП             | Банан   | 100               | 100             | 1,5                  | 1,5             | 0,5               | 0,5             | 21                | 21               | 96                                | 96              | 20                | 20              |
| 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                                 | 1 305             | 1590            | 29,74                | 36,40           | 28,20             | 39,06           | 155,13            | 191,41           | 1058,63                           | 1315,6          | 47,31             | 59,03           |