

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 ноября 2024 г.

| № ТК | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамин С | | |
|---------------|---|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------|
| | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | | | |
| | | | | дети | | дети | | дети | | | | | | дети |
| | | с 1,5 до 3 лет | с 3 до 7 лет | с 1,5 до 3 лет | с 3 до 7 лет | с 1,5 до 3 лет | с 3 до 7 лет | с 1,5 до 3 лет | с 3 до 7 лет | с 1,5 до 3 лет | с 3 до 7 лет | с 1,5 до 3 лет | с 3 до 7 лет | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 4-10 а | Суп рисовый молочный с маслом | 180 | 220 | 4,338 | 5,302 | 4,77 | 5,83 | 12,98 | 15,862 | 112,14 | 137,06 | 0,4 | 1,078 | |
| 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 | 160,624 | 182,183 | 0 | 0 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свежей капусты и яблок | 45 | 60 | 0,67 | 1,002 | 2,07 | 3,102 | 3,8 | 5,7 | 36 | 54 | 7,52 | 11,28 | |
| 1-1 а | Борщ вегетарианский со сметаной | 180 | 220 | 1,96 | 2,40 | 4,28 | 5,24 | 9,85 | 12,03 | 85,86 | 104,94 | 12,80 | 15,64 | |
| 2-28 а | Тефтеля куриная в сметанном соусе с вермишелью отварной | 70 100 | 80 180 | 10,930 3,9 | 12,496 7,02 | 9,45 4,1 | 10,8 7,38 | 4,263 20,84 | 4,872 37,512 | 147,861 148,06 | 168,984 248,85 | 0,84 0 | 0,96 0 | |
| 3-4 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 3-10 а | Хлеб пшеничный, ржаной | 20 30 | 40 50 | 1,23 2,4 | 1,842 3,0 | 0,43 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Яблоко | 100 | 100 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 10,1 | 10,1 | 42 | 42 | 11,08 | 11,08 | |
| 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 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,23 | 1,842 | 0,430 | 0,642 | 8,372 | 12,560 | 42,89 | 64,33 | 0 | 0 | |
| | Итого за день | 1279 | 1626 | 44,63 | 54,73 | 33,80 | 43,37 | 175,22 | 234,05 | 1159,52 | 1578,34 | 33,81 | 41,22 | |