

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

Меню на 12 декабря 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 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 | | | | | | | | | | | | |
| 4-13 а | Каша ячневая молочная 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 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 с гречневой кашей | 70 150 | 80 180 | 5,278 5,7 | 6,032 7,10 | 4,368 4,64 | 4,992 5,80 | 0,882 22,90 | 1,008 28,60 | 109,858 158,4 | 125,52 198 | 0,508 0,684 | 0,581 0,855 |
| 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 40 | 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 | 0 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 |