

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

Меню на 16 января 2025 г.

№ ТК	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		дети		дети		дети		дети		дети		дети	
	Завтрак	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
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	80	5,278	6,032	4,368	4,992	0,882	1,008	109,858	125,52	0,508	0,581
		150	180	5,7	7,10	4,64	5,80	22,90	28,60	158,4	198	0,684	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	30	1,23	1,842	0,430	0,642	8,372	12,560	42,89	64,33	0	0
		40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,732	22,165	75,6	94,5	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