

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

Меню на 21 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 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
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