

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

### Меню на 24 января 2025 г.

| № ТК          | Наименование блюда                                            | Выход блюда       |                 | Пищевые вещества (г) |                 |                   |                 |                   |                  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                   | Витамин С         |                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
|               |                                                               |                   |                 | Белки                |                 | Жиры              |                 | Углеводы          |                  |                                   |                   |                   |                 |
|               |                                                               | дети              |                 | дети                 |                 | дети              |                 | дети              |                  | дети                              |                   | дети              |                 |
|               | Завтрак                                                       | 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 7<br>лет  | с 1,5 до 3<br>лет                 | с 3 до 7<br>лет   | с 1,5 до<br>3 лет | с 3 до<br>7 лет |
| 4-10 а        | Суп рисовый молочный с<br>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<br>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<br>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<br>сметанном соусе<br>с вермишелью отварной | 70<br>100         | 80<br>180       | 10,930<br>3,9        | 12,496<br>7,02  | 9,45<br>4,1       | 10,8<br>7,38    | 4,263<br>20,84    | 4,872<br>37,512  | 147,861<br>148,06                 | 168,984<br>248,85 | 0,84<br>0         | 0,96<br>0       |
| 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>30          | 40<br>50        | 1,23<br>2,4          | 1,842<br>3,0    | 0,43<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                 | 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           |