



2 неделя
16.05.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 5, пятница							
Завтрак	Яйца варёные	1шт (40г)	5,08	4,60	0,28	63	213
	Капуста тушёная	150	2,94	5,55	14,19	118,5	132
	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,3	9,02	45,6	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Всего за завтрак		450	10,36	10,47	43,79	310,76	
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	63
	Тефтели из курицы с рисом	70	8,56	10,20	14,35	183,75	284
	Картофель отварной	130	2,65	3,6	20,9	127,1	321
	Салат из моркови	50	0,42	2,55	1,3	29,9	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,009	24,98	107,7	376
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	11,94	60,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,6	18,04	91,2	
Всего за обед	Всего на обед	705	25,9	23,9	101,9	735,2	
Полдник	Вареники ленивые	150	20,24	13,90	19,79	285	237
	сметана	30	0,78	4,5	1,0	48,6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	392
Всего за полдник		360	21,08	18,42	30,78	377,6	
Итого за пятый день:		<u>1490</u>	<u>57,34</u>	<u>52,79</u>	<u>176,4</u>	<u>1423,5</u>	

С - витаминизация третьего блюда – 0,05 мг «Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка старше трёх лет;

С - витаминизация третьего блюда – 0,035 мг «Аскорбиновая кислота» на одного ребёнка до трёх