Меню на 16.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 13 |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| Завтрак | **Запеканка из творога с манкой и молочным соусом** | 90 30 | 100 50 | 8,10 | 7,50 | 15,12 | 165,56 | 0 | 70 |
|   | **Чай с сахаром** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Фрукты апельсин** | 40 | 60 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |   |
| Обед  | **Салат из свежих огурцов** | 40 | 40 | 0,70 | 3,05 | 8,38 | 63,00 | 1,8 | 59 |
|  | **Свекольник на к/б**  | 180 | 200 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|   | **Шницель из мяса кур с макаронами** | 60/90 | 70/100 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Компот из с\ф** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 24 | 29 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Хлеб пшеничный**  | 20,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
|  | **Кофейный напиток с молоком**  | 150,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
| Ужин | **Гречка с маслом и сахаром** |   | 180 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
| Итого за 13 день |   |   |   | 52,6 | 57,79 | 281,26 | 1878,2 | 134,7 |   |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |