Меню на 21.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 16 |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | **Каша гречневая рассыпчатая** | 90 | 100 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,1 | 4 | 27 |
|  | **Чай** | 150 | 180 | 0,1 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 77 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 25 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** | 70 | 70 | 1,4 | 0 | 30,04 | 120,5 | 5,4 | 75 |
| Обед | **Салат из свеклы** | 40 | 50 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,8 | 9,24 | 60 |
|  | **Суп «Харчо» на к/б** | 180 | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 | 16 |
|  | **Биточки куриные** | 60 | 70 | 12,02 | 9,51 | 21,8 | 221,4 | 0,072 | 44 |
|  | **Гороховое пюре** | 90 | 100 | 3,41 | 6,33 | 28,09 | 183,13 | 0 | 85 |
|  | **Напиток из лимонов** | 150 | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 82 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 30 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Кисломолочный продукт ряженка** | 160 | 180 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,19 | 76 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 50 |
| Ужин | **Каша молочная овсяная** |  | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | 50 |
| Итого за 16 день |  |  |  | 53,35 | 50,05 | 248,73 | 1656,17 | 76,98 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |