Меню на 31.03.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 1 |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| Завтрак | **Плов фруктовый с изюмом**  | 130,00 | 150,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **Кофейный напиток** | 150,00 | 200,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|   |  **Бутерброд с маслом** |  | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 25 |  | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| 2-ой завтрак | **Сок фруктовый** | 100  | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед  | **Салат из соленых огурцов** | 40,00 | 40,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Щи из свежей капусты на к/б с картофелем со сметаной** | 180  | 200 5 | 3,37 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 1 |
|  | **Картофельные зразы с мясом кур и говядиной** | 140\30 | 160\30 | 20,80 | 21,84 | 22,43 | 357,84 | 8,17 | 29 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150,00 | 180,00 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 35 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Кефир** | 150,00 | 190,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 26 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Каша ячневая молочная**  |   | 200,00 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,88 | 49 |
|  | **Хлеб пшеничный**  |  | 20,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Итого за 1 день |   |   |   | 53,51 | 45,18 | 222,20 | 1547,3 | 57,082 |   |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |