Меню на 01.11.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 10** |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | 90,00 | 110,00 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 96 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20 | 20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,90 | 2,6 | 94 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 100 | 125 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Салат витаминный** | 50,00 | 60,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп картофельный с тушеной говядиной** | 180 | 200 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 6,05 | 10 |
|  | **Каша гречневая с тушеной говядиной** | 160 | 180 | 24,08 | 13,99 | 26,21 | 326,72 | 29,7 | 37 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | 150 | 200 | 0,10 |  | 13,50 | 54,00 |  | 88 |
|  | **Печенье** | 30 | 40 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | 0 | 80/1 |
| **Ужин** | **Сок фруктовый** |  | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Итого за 10 день** |  |  |  | 52,83 | 47,69 | 247 | 1604,1 | 56,39 |  |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |