Меню на 05.03.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 3 |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | **Сырники с шоколадной подливой** | 100 30 | 130 50 | 20,91 | 13,20 | 20,44 | 288,69 | 0,55 | 69 |
|  | **Кофейный напиток** | 150,00 | 180,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| 2-ой завтрак | **Фрукты апельсин** | 50,00 | 50,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10 | 83 |
| Обед | **Салат из моркови** | 40,00 | 60,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп рисовый с картофелем на гов.туш.** | 180,00 | 200,00 | 16,70 | 8,91 | 19,74 | 229,26 | 22,1 | 3 |
|  | **Капуста тушеная с мясом кур** | 160,00 | 180,00 | 4,40 | 4,23 | 31,31 | 183,00 | 34,64 | 22 |
|  | **Чай сладкий** |  | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 2,6 | 88 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150,00 |  | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 44 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Молоко кипяченное** | 150,00 | 180,00 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,67 | 2,25 | 95 |
|  | **Бутерброд с джемом** | 38 20 | 40 20 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92,00 | 0,01 | 78 |
| Ужин | **Каша гречневая с маслом и сахаром** |  | 150,00 | 20,80 | 21,84 | 22,43 | 357,84 | 8,17 | 29 |
| Итого за 3 день |  |  |  | 70,54 | 56,67 | 290,03 | 1971,84 | 88,88 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |