Меню на 06.11.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 10 | 120 10 | 8,10 | 7,50 | 15,12 | 165,56 | 0 | 70 |
|  | **Чай с сахаром** | 150,00 | 200,00 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты груша** | 80 | 80 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |   |
| **Обед** | **Салат из моркови с изюмом**  | 40 | 50 | 0,70 | 3,05 | 8,38 | 63,00 | 1,8 | 59 |
|  | **Свекольник на к/б со сметаной** | 180/5 | 200/5 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Шницель из мяса кур с макаронами** | 60/110 | 70/120 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 32 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком**  | 180,00 | 200,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20,00 | 30,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Ужин** | **Гречка отварная с молоком** |   | 120/100 | 10,00 | 8,20 | 10,80 | 280,00 | 21 | 33 |
| **Итого за 13 день**  |   |   |   | 52,6 | 57,79 | 281,26 | 1878,2 | 134,7 |   |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |