Меню на 07.11.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 14** |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша ячневая молочная** | 200 | 200 | 10,80 | 13,90 | 42,00 | 331,60 | 0 | 53 |
|  | **Кофейный напиток** | 180,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты яблоко** | 80 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |  |
| **Обед** | **Салат из помидоров** | 40 | 50 | 0,70 | 3,05 | 8,38 | 63,00 | 1,8 | 59 |
|  | **Суп вермишелевый на к/б** | 180 | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,43 | 9,74 | 7 |
|  | **Тефтели рыбные в томатном соусе** | 60,00 | 70,00 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Рис отварной** | 120 | 120 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 82 |
|  | **Хлеб ржаной** | 35 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** | 200 | 200 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Печенье** | 20 | 30 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Ужин** | **Чай с сахаром** |  | 180 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 20,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Итого за 14 день** |  |  |  | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |  |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |