Меню на 09.01.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 160,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **Какао с молоком сгущенным** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Сок фруктовый** | 100 | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед | **Огурцы соленые (порционные)** | 60,00 | 60,00 | 0,32 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 4 | 56 |
|  | **Щи из свежей капусты на к/б с картофелем со сметаной** | 180 | 200 | 3,37 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 1 |
|  | **Жаркое по - домашнему** | 160,00 | 180,00 | 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** | 47 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 84 |
| Полдник | **Кисель из концентрата плодово- ягодного** | 150,00 | 200,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Каша манная молочная** |  | 200,00 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,88 | 49 |
| Итого за 1 день |  |  |  | 67,23 | 54,56 | 287,96 | 1731,82 | 61,68 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |