Меню на 09.10.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | 130 50 | 130 50 | 8,10 | 7,50 | 15,12 | 165,56 | 0 | 70 |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 35 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты груша** | 103 | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |  |
| **Обед** | **Салат из помидоров** | 55,00 | 60,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Свекольник на к/б со сметаной** | 180/7 | 200/5 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Шницель из мяса кур с макаронами** | 60/120 | 70/130 | 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** | 43 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Какао с молоком** | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный с сыром** | 30\7 | 30\7 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Каша ячневая молочная** |  | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,5 | 54 |
| **Итого за 13 день** |  |  |  | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |  |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |