Меню на 09.12.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 16 |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 160 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,1 |  | 27 |
|  | **Какао со сгущенным молоком** | 150 | 180 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 33\5 | 30\5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Сок фруктовый** | 145 | 113 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед | **Салат из свеклы** | 50 | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,8 | 9,24 | 60 |
|  | **Суп геркулесовый на к/б** | 180 | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 | 16 |
|  | **Котлеты куриные** | 60 | 70 | 12,02 | 9,51 | 21,8 | 221,4 | 0,072 | 44 |
|  | **Гороховое пюре** | 120 | 130 | 3,41 | 6,33 | 28,09 | 183,13 | 0 | 85 |
|  | **Компот из лимоном** | 150 | 180 | 0,1 | 0 | 13,5 | 54 | 0 | 77 |
|  | **Хлеб ржаной** | 60 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 84 |
| Полдник | **Кисломолочный продукт ряженка** | 130 | 200 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,19 | 76 |
|  | **Печенье** | 40 | 50 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| Ужин | **Каша манная молочная** |  | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | 50 |
| Итого за 16 день |  |  |  | 46,98 | 46,33 | 211,79 | 1461,9 | 70,72 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |