Меню на 10.07.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 9** |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | 150 | 180 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Кофейный напиток** | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 144 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Яблоко** | 50 | 60 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
| **Обед** | **Салат из свеклы** | 30,00 | 50,00 | 0,36 | 0,05 | 0,77 | 5,85 | 2,25 | 63 |
|  | **Суп сборно-овощной на к/б со сметаной** | 180/5 | 200/5 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 6,05 | 10 |
|  | **Рыбные биточки с рисом в соусе** | 60 90 | 70 100 | 9,44 | 8,55 | 2,11 | 126,00 | 9,39 | 40 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,90 | 2,6 | 94 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 38 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Хлеб пшеничный** | 20 | 30 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Кисель из концентрата плодово- ягодного** | 150,00 | 180,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| **Ужин** | **Молоко** |  | 140,00 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 25 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | 0 | 80/1 |
| **Итого за 9 день** | |  |  | 69,84 | 56,81 | 305,94 | 2086,96 | 232,3 |  |
| **Б:Ж:У= 1:0,85:4,7** | |  |  |  |  |  |  |  |  |