Меню на 10.10.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | 180  | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,5 | 54 |
|  | **Кофейный напиток**  | 150  | 180 | 3,20 | 3,00 | 22,50 | 129,60 | 1,2 | 90 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 22 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты яблоко** | 70 | 50 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |   |
| **Обед** | **Салат из свежей капусты** | 50,00 | 60,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп вермишелевый на к/б** | 180 | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,43 | 9,74 | 7 |
|  | **Тефтели рыбные в томатном соусе** | 70,00 | 70,00 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Картофельное пюре** | 130 | 150 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 51 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного**  | 150 | 180 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  22 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Молоко кипяченое** |   | 150 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** |   | 20 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 14 день**  |   |   |   | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |   |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |