Меню на 12.07.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 10** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** | **Омлет натуральный** | 90,00 | 100,00 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 96 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20 | 20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 4 | 30 4 | 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** | **Икра кабачковая** | 30,00 | 40,00 | 0,36 | 0,05 | 0,77 | 5,85 | 2,25 | 63 |
|  | **Суп картофельный с крупой(гречневой) на к/б** | 180 | 200 | 3,96 | 4,68 | 14,29 | 115,30 | 8,43 | 11 |
|  | **Овощное рагу с мясом кур** | 140 | 160 | 9,45 | 5,85 | 26,88 | 195,15 | 0 | 38 |
|  | **Компот из лимонов** | 150,00 | 180,00 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 35 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кофейный напиток с молоком** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 20,00 | 25,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Кисель из концентрата плодово- ягодного** |  | 180,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Вафля** |   | 40 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | 0 | 80/1 |
| **Итого за 10 день**  |   |   |   | 52,83 | 47,69 | 247 | 1604,1 | 56,39 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |