Меню на 14.03.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 кабачковая икра** | 110\50 | 110\60 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 96 |
|   | **Какао с молоком** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 25 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Фрукты яблоко** | 99 | 60 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
| Обед  | **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** | 160 | 180 | 9,45 | 5,85 | 26,88 | 195,15 | 0 | 38 |
|   | **Компот из сухофруктов** | 130 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 50 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,90 | 2,6 | 94 |
|  | **Хлеб пшеничный с повидлом** | 30\15 | 30\20 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Сок фруктовый** |  | 200 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Итого за 10 день |   |   |   | 52,83 | 47,69 | 247 | 1604,1 | 56,39 |   |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |