Меню на 14.10.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | 130 | 160 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,1 |   | 27 |
|  | **Какао со сгущенным молоком**  | 150 | 200 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 119,7 | 8,7 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 46 7 | 30 7 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 140 | 120 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 50,00 | 5,8 | 62 |
| **Обед** | **Салат из свеклы с черносливом** | 60 | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,8 | 9,24 | 60 |
|  | **Суп «Харчо» на к/б** | 180 | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | 9 | 16 |
|  | **Биточки 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 сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 82 |
|  | **Хлеб ржаной** | 21 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт йогурт** | 208 | 195 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 | 1,19 | 76 |
|  | **Пряник** | 55 | 52 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 54,00 | 0 | 88 |
| **Ужин** | **Каша молочная манная** |   | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 1 | 50 |
| **Итого за 16 день**  |   |   |   | 76,28 | 61,63 | 276,75 | 1955,35 | 64,62 |   |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |