Меню на 15.03.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |   |   |   |
|  | **Каша манная молочная**  | 180 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Чай сладкий** | 150  | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 2,6 | 88 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 24,00  | 40,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 106  | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Салат из зеленного горошка и соленого огурца**  | 40,00 | 50,00 | 1,57 | 5,08 | 3,90 | 67,00 | 3,2 | 60 |
|  | **Свекольник м/к со сметаной** | 180/6 | 200/9 | 8,74 | 5,24 | 23,96 | 178,47 | 16,78 | 9 |
|  | **Плов с мясом кур** | 160 | 180 | 9,45 | 5,85 | 26,88 | 195,15 | 0 | 38 |
|  | **Компот из с/ф** | 150,00 | 180,00 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 33,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Блины с маслом и сахаром**  | 60 | 80 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Кисломолочный продукт (ряженка)** | 160,00 | 180,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 |  88,50 | 1,19 | 84 |
| **Ужин** | **Кофейный напиток**  |  | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** |   | 20,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 10 день** |   |   |   | 52,83 | 47,69 | 247 | 1604,1 | 56,39 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |