Меню на 16.05.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 12** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная**  | 150 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Кофейный напиток** | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 144 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 38 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0  | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты банан** | 70 | 50 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
| **Обед** | **Салат из свежих помидоров** | 40,00 | 40,00 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,40 | 1 | 61 |
|  | **Щи из свежей капусты на к/б с картофелем**  | 180 7 | 200  | 3,37 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 1 |
|  |  **Рыбные тефтели с картофельным пюре**  | 60 150 | 80 150 | 9,44 | 8,55 | 2,11 | 126,00 | 9,39 | 40 |
|  | **Чай с лимоном** | 150 | 180 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,90 | 2,6 | 94 |
|  | **Хлеб ржаной** | 36 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Морковные котлеты** | 60 | 60 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Кисель из концентрата плодово- ягодного** | 150,00 | 200,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| **Ужин** | **Молоко** |   | 150,00 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Хлеб пшеничный** |   | 20,00 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Итого за 12 день**  |   |   |   | 52,83 | 47,69 | 247 | 1604,1 | 56,39 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |