Меню на 17.06.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Рожки с маслом и сахаром** | 130 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 27 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 90 | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
|  **Обед** | **Салат из соленых огурцов**  | 30 | 30 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Борщ на к/б со сметаной** | 180/4 | 200/5 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Тефтели из мяса кур**  | 60,00 | 70,00 | 16,73 | 15,78 | 4,25 | 225,82 | 0,48 | 30 |
|  | **Каша перловая** | 110 | 120 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из сухофруктов**  | 150,00 | 180,00 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт ряженка** | 170,00 | 190,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 30,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Каша пшенная молочная** |   | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,5 | 54 |
| **Итого за 10 день**  |   |   |   | 69,84 | 56,81 | 305,94 | 2086,96 | 232,3 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |