Меню на 18.07.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 14** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** | **Плов с овощами**  | 100,00 | 100,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **Чай**  | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Компот из кураги** | 70 | 70 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Соленый огурец кусочками** | 30 | 30 | 0,35 | 0,00 | 1,40 | 7,00 | 25 | 67 |
| **Обед** | **Суп гречневый на к/б** | 180 | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,43 | 9,74 | 7 |
|  | **Тефтели рыбные в томатном соусе** | 60,00/20 | 70,00/20 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Картофельное пюре** | 140 | 140 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из лимонов**  | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Хлеб ржаной** | 30 | 45 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Чай**  | 180 | 200 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный с повидлом** | 20,00/20 | 20,00/20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Ужин** | **Кофейный напиток на молоке** |  | 180 | 3,20 | 3,00 | 22,50 | 129,60 | 1,2 | 90 |
|  | **Пряник** |   | 45 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Итого за 14 день** |   |   |   | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |   |
| **Б:Ж:У= 1:0,9:4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |