Меню на 19.03.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 боярская (пшенная с изюмом)** | 180 | 200 | 10,80 | 13,90 | 42,00 | 331,60 | 0 | 53 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 25 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Компот из сухофруктов** | 100 | 100 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
| **Обед** | **Салат из зеленого горошка**  | 50,00 | 40,00 | 1,46 | 3,08 | 4,29 | 50,00 | 5,8 | 62 |
|  | **Суп рыбный с консервами** | 180  | 200  | 5,94 | 4,86 | 23,91 | 163,64 | 16,73 | 9 |
|  | **Гуляш из мяса кур с макаронами** | 70 110 | 80 120 | 9,44 | 8,55 | 2,11 | 126,00 | 9,39 | 40 |
|  | **Кисель**  | 150 | 180  | 3,20 | 3,00 | 22,50 | 129,60 | 1,2 | 90 |
|  | **Хлеб ржаной** | 34,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт (снежок)** | 158,00 | 165,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 26,00  | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Гренки с сахаром** |  | 65 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
|  | **Кофейный напиток** |  | 200,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
| **Итого за 12 день** |   |   |   | 52,6 | 57,79 | 281,26 | 1878,2 | 134,7 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |