Меню на 20.01.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 11 |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | **Рожки с маслом и сахаром** | 150 | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
|  | **Какао с молоком** | 150,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 27,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| 2-ой завтрак | **Фрукты яблоко** |  | 50 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |  |
|  | **Сок фруктовый** | 90 |  | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед | **Салат витаминный** | 40,00 | 50,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Борщ на к/б со сметаной** | 180/5 | 200/5 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Бефстроганов из куриного мяса** | 60 | 80 | 15,56 | 18,72 | 4,77 | 258,24 | 0,8 | 42 |
|  | **Каша пшенная** | 100 | 160 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 54 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 84 |
| Полдник | **Кисломолочный продукт йогурт** | 180,00 | 200,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 27,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Каша ячневая молочная** |  | 200 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,5 | 54 |
| Итого за 11 день |  |  |  | 52,83 | 47,69 | 247 | 1604,1 | 56,39 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |