Меню на 20.03.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 13** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** | **Сырники из творога со сгущенкой** | 110 20 | 110 20 | 8,10 | 7,50 | 15,12 | 165,56 | 0 | 70 |
|  | **Чай с молоком** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты(банан)** | 50 | 50 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10 | 83 |
| **Обед** | **Салат из помидоров с луком**  | 50,00 | 50,00 | 1,46 | 3,08 | 4,29 | 50,00 | 5,8 | 62 |
|  | **Суп сборно-овощной со сметаной на курином бульоне**  | 180 5 | 200 4 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 12 |
|  | **Тефтели куриные**  | 80 | 70 | 15,17 | 11,39 | 7,76 | 202,48 | 0,96 | 31 |
|  | **Каша пшенная** | 110 | 120 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 49,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Какао с молоком**  | 180 | 220 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 34 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **Ужин** | **Кисель из концентрата плодового или ягодного**  |  | 200,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 20,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 13 день** |   |   |   | 77,64 | 74,36 | 215,95 | 1804,27 | 95,5 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |