Меню на 21.03.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Каша геркулесовая молочная** | 180 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Чай с лимоном** | 150 | 180 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Напиток из сока** | 103,00 | 100,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов с луком** | 50,00 | 50,00 | 1,46 | 3,08 | 4,29 | 50,00 | 5,8 | 62 |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне** | 180 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 12 |
|  | **Котлета рыбная** | 60 | 70 | 15,17 | 11,39 | 7,76 | 202,48 | 0,96 | 31 |
|  | **Картофельное пюре** | 130 | 150 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из с/ф** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 46,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Крем -брюле** | 180 | 200 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Кофейный напиток** |  | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,00 | 2,6 | 95 |
|  | **Печенье** |  | 30 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | 0 | 80/1 |
| **Итого за 14 день** |  |  |  | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |