Меню на 22.01.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 110 30 | 150 | 8,10 | 7,50 | 15,12 | 165,56 | 0 | 70 |
|  | **Кофейный напиток с молоком** |  | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
| 2-ой завтрак | **Фрукты апельсин** | 100 | 450 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 9 |
| Обед | **Икра кабачковая** | 40 | 40 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 178,47 | 16,78 | 9 |
|  | **Свекольник на к/б со сметаной** | 180/5 | 200/4 | 3,10 | 2,07 | 16,90 | 117,86 | 9,06 | 16 |
|  | **Шницель из мяса кур с макаронами** | 60/110 | 70/120 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 58 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 84 |
| Полдник | **Какао с молоком** | 150 | 200 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Сок фруктовый** |  | 200 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Итого за 13 день |  |  |  | 52,6 | 57,79 | 281,26 | 1878,2 | 134,7 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |