Меню на 23.05.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Плов с овощами**  | 150,00 | 170,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **Какао с молоком**  | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты яблоко** | 62 | 60 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 25  |
|  | **Салат из капусты и моркови** | 50 | 60 | 0,70 | 3,05 | 8,38 | 63,00 | 1,8 | 59 |
| **Обед** | **Суп вермишелевый с картофелем на к/б** | 180 | 200 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,43 | 9,74 | 7 |
|  | **Котлета рыбная** | 70,00 | 70,00 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Картофельное пюре** | 120 | 130 | 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** | 32 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Чай с сахаром и лимоном** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Вафли** |  30 | 30 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Ужин** | **Молоко кипяченое** |   | 140 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 20,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Итого за 14 день**  |   |   |   | 52,6 | 57,79 | 281,26 | 1878,2 | 134,7 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |