Меню на 26.07.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **день 20** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | 180 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Чай** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 30 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Компот из сухофруктов** | 70 | 70 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
| **Обед** | **Салат из свежей моркови** | 40,00 | 50,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп рыбный из "сайры"** | 180 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 12 |
|  | **Картофель тушеный с мясом кур и говядиной** | 140 | 160 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 73,33 | 6,4 | 23 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Чай** | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Пряник** | 50 | 50 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Ужин** | **Сок фруктовый** |  | 220 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Итого за 20 день** |  |  |  | 53,51 | 45,18 | 222,20 | 1547,3 | 57,082 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |