Меню на 27.06.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 19** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная**  | 180 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,1 | 0 | 13,5 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 35 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 100  | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
|  **Обед** | **Салат из моркови** | 60 | 60 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 178,47 | 16,78 | 9 |
|  | **Борщ на к/б**  | 180 | 200 | 3,1 | 2,07 | 16,9 | 256,60 | 24,255 | 45 |
|  | **Котлета рыбная**  | 70,00 | 70,00 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43 |
|  | **Рис отварной** | 110 | 110 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 82 |
|  | **Хлеб ржаной** | 36 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кофейный напиток** | 150 | 180 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 165,56 | 0 | 70 |
|  | **Хлеб пшеничный**  | 30 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 50 |
| **Ужин** | **Рожки с маслом и сахаром** |   | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
| **Итого за 19 день**  |   |   |   | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |