Меню на 28.02.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 овсяная молочная** | 150 | 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** |  | 40 10 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 36 |  | 2,64 | 0,92 | 18 | 129,60 | 1,2 | 90 |
| 2-ой завтрак | **Сок фруктовый** | 105 | 150 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед | **Салат из соленых огурцов** | 40,00 | 70,00 | 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 |
|  | **Запеканка картофельная с мясом кур и говядиной** | 150 | 170 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 73,33 | 6,4 | 23 |
|  | **Компот из лимонов** | 150 | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 82 |
|  | **Хлеб ржаной** | 16 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Блины с маслом и сахаром** | 40 | 80 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Кофейный напиток** | 150 | 180 | 3,6 | 3,6 | 18,69 | 165,56 | 0 | 70 |
| Ужин | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** |  | 180 | 1,4 | 0 | 30,04 | 120,5 | 5,4 | 75 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 129,60 | 1,2 | 90 |
| Итого за 20 день |  |  |  | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |