Меню на 28.03.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 манная 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** | 25 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты (банан)** | 70 | 60 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
| **Обед** | **Салат из моркови с яблоками** | 40 | 50 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Суп с морской капустой и вареным яйцом на м/к** | 180/4 | 200/5 | 8,18 | 3,64 | 18,58 | 174,36 | 5,3 | 6 |
|  | **Котлета рыбная с отварным рисом в томатном соусе** | 60/110 | 70/130 | 16,08 | 20,60 | 18,63 | 327,38 | 0,81 | 36 |
|  | **Компот из изюма**  | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 46,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кофейный напиток**  | 150,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Гренки с сахаром** | 50,00  | 60,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Суп молочный вермишелевый** |  | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,00 | 1,95 | 51 |
| **Итого за 19 день** |   |   |   | 76,28 | 61,63 | 276,75 | 1955,35 | 64,62 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |