Меню на 29.03.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Омлет натуральный** | 90,00 | 90,00 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 | 0,49 | 96 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20,00 | 20,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
|  | **Кофейный напиток**  | 150,00 | 200,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 28 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Сок фруктовый** | 110,00 | 83,00 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Салат витаминный** | 40,00 | 60,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп вермишелевый на курином бульоне**  | 180 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 12 |
|  | **Картофель тушеный с мясом кур** | 170 | 180 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из с/ф**  | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 29,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Молоко кипяченное**  | 187,00 | 180,00 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,67 | 2,25 | 95 |
|  | **Бутерброд с джемом** | 28 15 | 30 10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92,00 | 0,01 | 78 |
| **Ужин** | **Фрукт яблоко** |  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
| **Итого за 20 день** |   |   |   | 53,51 | 45,18 | 222,20 | 1547,3 | 57,082 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |