Меню на 29.07.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 1** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Плов фруктовый**  | 90,00 | 100,00 | 4,33 | 4,48 | 42,75 | 228,40 | 3,23 | 20 |
|  | **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** | **Сок фруктовый** | 100,00 | 100,00 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
|  | **Огурцы соленые (порционные)** | 25,00 | 25,00 | 0,32 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 4 | 56 |
| **обед** | **Щи из свежей капусты на к/б с картофелем**  | 180  | 200  | 3,37 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 1 |
|  | **Жаркое по - домашнему**  | 150,00 | 160,00 | 20,80 | 21,84 | 22,43 | 357,84 | 8,17 | 29 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150,00 | 180,00 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 40,00 | 40,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **полдник** | **Кефир** | 160,00 | 160,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 20 | 20 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Каша ячневая молочная**  |   | 180,00 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,88 | 49 |
| **Итого за 1 день** |   |   |   | 67,23 | 54,56 | ##### | 1731,82 | 61,68 |   |