Меню на 30.01.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | 150 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Чай с лимоном** | 150 | 180 | 0,1 | 0 | 13,5 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Сок фруктовый** | 100 | 104 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Обед | **Салат из моркови** | 40 | 60 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Щи на к/б со сметаной** | 180/5 | 200/8 | 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 | 120 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 21 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 84 |
| Полдник | **Крем -брюле** | 150 | 200 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 22,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Кисель из концентрата плодового или ягодного** |  | 200 | 1,4 | 0 | 30,04 | 120,5 | 5,4 | 75 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 20,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Итого за 19 день |  |  |  | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |