Меню на 30.05.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с сахаром и лимоном** | 150 | 180 | 0,1 | 0 | 13,5 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 18 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты банан** | 80 | 80 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
| **Обед** | **Салат из помидоров** | 34 | 34 | 0,35 | 0,00 | 1,40 | 7,00 | 25 | 67 |
|  | **Щи на к/б со сметаной** | 180 | 200/3 | 3,1 | 2,07 | 16,9 | 256,60 | 24,255 | 45 |
|  | **Тефтели рыбные** | 60,00 | 70,00 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43 |
|  | **Рис отварной** | 110 | 110 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90 | 0,4 | 82 |
|  | **Хлеб ржаной** | 43 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Крем -брюле** | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 30 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Сок фруктовый** |  | 166 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 50,00 | 5,8 | 62 |
| **Итого за 19 день** |  |  |  | 64,11 | 64,22 | 251,62 | 1813,28 | 79,809 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |