Меню на 30.09.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет  | Пищевые вещества(гр.) | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 6** |   |   |   | Б | Ж | У |   |   |   |
| **Завтрак** | **Каша гречневая рассыпчатая** | 130 | 160 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 |   | 24 |
|  | **Какао со сгущенным молоком** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 2,8 | 92 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Компот из кураги** | 100,00 | 100,00 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
| **Обед** | **Салат из соленых огурцов**  | 30,00 | 40,00 | 1,57 | 5,08 | 3,90 | 67,00 | 3,2 | 60 |
|  | **Суп с рыбными консервами** | 180,00 | 200,00 | 8,18 | 3,64 | 18,58 | 174,36 | 5,3 | 6 |
|  | **Голубцы ленивые с мясом кур** | 90 | 110 | 27,71 | 16,55 | 15,02 | 296,00 | 5,2 | 34 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 0,10 |   | 13,50 | 54,00 |   | 88 |
|  | **Хлеб ржаной** | 20 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кисломолочный продукт (йогурт)** | 140,00 | 200,00 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 88,50 | 1,19 | 84 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 25,00 | 30,00 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Ужин** | **Кофейный напиток**  |  | 180 | 3,5 | 2,8 | 15,7 | 102,9 | 0,6 | 89 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 20 | 2,64 | 0,92 | 18 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 6 день**  |   |   |   | 71,97 | 60,29 | 267,86 | 1907,52 | 45,5 |   |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |