Меню на 31.01.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | **Каша овсяная молочная** | 150 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Кофейный напиток** | 150,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 33 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Компот из лимонов** | 100 | 100 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
| Обед | **Салат из соленых огурцов** | 50 | 60 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Суп рыбный из "сайры"** | 180 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 12 |
|  | **Запеканка картофельная с мясом кур** | 160 | 170 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 73,33 | 6,4 | 23 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 26 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 84 |
| Полдник | **Пирожок с повидлом** | 50 | 60 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
|  | **Чай** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
| Ужин | **Фрукты 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 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |