Меню на 31.07.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 3** |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сырники со сгущенным молоком** | 130 20 | 130 30 | 20,91 | 13,20 | 20,44 | 288,69 | 0,55 | 69 |
|  | **Кофейный напиток** | 180,00 | 200,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
| **2-ой завтрак** | **Мандарин**  **Сок** | 65,00 | 110,00 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10 | 83 |
| **Обед** | **Салат из свежих огурцов** | 40,00 | 40,00 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,80 | 9,24 | 58 |
|  | **Суп рисовый с картофелем на к/б** | 180,00 | 200,00 | 16,70 | 8,91 | 19,74 | 229,26 | 22,1 | 3 |
|  | **Капуста тушеная с мясом кур** | 180,00 | 200,00 | 4,40 | 4,23 | 31,31 | 183,00 | 34,64 | 22 |
|  | **Чай сладкий** | 150 | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 2,6 | 88 |
|  | **Хлеб ржаной** | 45,00 | 45,00 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Молоко кипяченное** | 150,00 | 180,00 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,67 | 2,25 | 95 |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 35 15 | 35 20 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92,00 | 0,01 | 78 |
| **Ужин** | **Каша манная молочная** |  | 200,00 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | 0,88 | 49 |
| **Итого за 3 день** |  |  |  | 70,54 | 56,67 | 290,03 | 1971,84 | 88,88 |  |
| **Б:Ж:У = 1 : 0,96 : 4,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сырники со сгущенным молоком** | 110 30 | 120 50 | 20,91 | 13,20 | 20,44 | 288,69 | 0,55 | 69 |