Меню на 31.10.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 9** |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** | **Каша геркулесовая молочная** | 180 | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 52 |
|  | **Кофейный напиток** | 150 | 180 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 144 | 89 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 27 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты апельсин** | 89 |  | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 | 83 |
|  | **Сок фруктовый** |  | 113 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| **Обед** | **Икра кабачковая** | 50,00 | 55,00 | 0,36 | 0,05 | 0,77 | 5,85 | 2,25 | 63 |
|  | **Суп сборно-овощной на к/б со сметаной** | 180/5 | 200/9 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 | 6,05 | 10 |
|  | **Гуляш из мяса кур** | 60 | 85 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43/1 |
|  | **Каша пшенная** | 110 | 120 | 24,08 | 13,99 | 26,21 | 326,72 | 29,7 | 37 |
|  | **Компот из изюма** | 150 | 180 | 0,15 | 0,01 | 24,43 | 96,00 | 6,4 | 86 |
|  | **Хлеб ржаной** | 12 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Рыбные биточки** | 80 | 80 | 9,44 | 8,55 | 2,11 | 126,00 | 9,39 | 40 |
|  | **Чай с сахаром** | 150 | 180 | 5,00 | 4,50 | 27,50 | 139,90 | 2,6 | 94 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 28,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Ужин** | **Кисель плодово- ягодный** |  | 200,00 | 1,40 | 0,00 | 30,04 | 120,50 | 5,4 | 91 |
|  | **Хлеб пшеничный** |  | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| **Итого за 9 день** |  |  |  | 69,84 | 56,81 | 305,94 | 2086,96 | 232,3 |  |
| **Б:Ж:У= 1:1:3,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |