Меню на 20.06.2024

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **День 14** |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| **Завтрак** | **Суп молочный с вермишелью** | 180 | 200 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,00 | 17,95 | 27 |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | 150,00 | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 20 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| **2-ой завтрак** | **Фрукты банан** | 98 | 97 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 47 |  |
| **Обед** | **Салат из свеклы** | 30 | 70 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 | 12,45 | 66 |
|  | **Суп гороховый на к/б с гренками** | 180\10 | 200\20 | 3,52 | 5,98 | 9,78 | 117,43 | 9,74 | 7 |
|  | **Тефтели рыбные** | 70,00 | 80,00 | 2,90 | 2,40 | 14,30 | 71,10 | 1,2 | 89/1 |
|  | **Картофельное пюре** | 130 | 150 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из кураги** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 26 | 20 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| **Полдник** | **Кофейный напиток** | 150,00 | 180,00 | 3,60 | 3,60 | 18,69 | 119,70 | 8,7 | 89 |
|  | **Пастила** |  | 42 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
|  | **Печенье** | 58 |  | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0 | 81 |
| **Ужин** | **Гречка отварная с маслом и сахаром** |  | 110 | 10,00 | 8,20 | 10,80 | 280,00 | 21 | 33 |
|  | **Чай с сахаром** |  | 180,00 | 0,10 | 0,00 | 13,50 | 54,00 | 0 | 88 |
| **Итого за 14 день** |  |  |  | 83,02 | 72,38 | 171,63 | 2063,5 | 89,9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |