

Меню на 14.03.2023г.

Приём ищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3лет	Выход блюда 3-7лет	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецеп туры
День 7				Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,85	5,81	19,99	155,00	1	50
	Какао с молоком	150	180	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
	Бутерброд с маслом	30 5	40 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Фрукты свежие апельсин	100,00	110,00	0,15	0,01	24,43	96,00	6,4	86
Обед	Суп полевой	180,00	200,00	3,52	5,98	9,78	117,43	9,74	7
	Печень по- строгановски	60	80	9,44	8,55	2,11	126,00	9,39	40
	Картофельное пюре	130	150	3,05	5,24	18,06	142,00	17,95	27
	Компот из сухофруктов(изюм)	150,00	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	110 20	130 25	20,91	13,20	20,44	288,69	0,55	69
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,10	0,00	13,50	54,00	0	88
Ужин	Гречка с маслом и сахаром		130,00	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24
	Кофейный напиток		180	5,80	5,00	9,60	106,00	2,6	95
	Хлеб пшеничный		20,00	1,92	1,12	31,08	134,32	0	81
Итого за седьмой день				72,17	68,54	262,1	1943,7	33,742	

Б:Ж:У=
1:1,06:4,5