

Меню на 22.06.2023г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3лет	Выход блюда 3-7лет	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	№ рецептуры
День 14				Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная Сырники из творога	180 140	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	49
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
	Бутерброд с маслом и сыром	30 5 10	30 5 10	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10	83
	Салат из свежих огурцов	35	40	0,35	0,00	1,40	7,00	25	67
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180 17	200 10	3,68	7,07	8,58	118,00	19,41	14
	Гуляш из мяса кур	75	85	15,56	18,72	4,77	258,24	0,8	42
	Каша гречневая рассыпчатая	130	130	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24
	Компот из сухофруктов	150	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	30	30	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Рыба тушеная с овощами	100,00 30	100,00 50	2,90	2,40	14,30	71,10	1,2	89/1
	Чай	150	180	6,45	4,53	19,64	146,16	0,11	79
	Хлеб пшеничный	30	30	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Ужин	Яйцо вареное		1/2	24,08	13,99	26,21	326,72	29,7	37
	Молоко Хлеб пшеничный		150 20,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Итого за четырнадцатый день				83,02	72,38	171,63	2063,5	89,9	
Б:Ж:У= 1:0,9:4									