

Меню на 03.07.2023

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3лет	Выход блюда 3-7лет	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ реце птур ы
День 1				Б	Ж	У			
Завтрак									
	Плов фруктовый с курагой	130,00	160,00	4,33	4,48	42,75	228,40	3,23	20
	Кофейный напиток	150,00	180,00	2,60	1,80	18,80	101,70	0,4	87
	Бутерброд с маслом	29 5	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	104,00	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
	Салат из огурцов и помидоров	60,00	60,00	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	57
обед	Щи на к/б со сметаной	180 5	200 5	3,37	7,07	8,58	118,00	19,41	1
	Жаркое по - домашнему	160,00	180,00	20,80	21,84	22,43	357,84	8,17	29
	Компот из сухофруктов	150,00	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	32,00	40,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
полдник	Кефир	180,00	200,00	4,35	4,80	6,00	88,50	1,19	84
	Хлеб пшеничный	29	30	2,64	0,92	18	92,21	0	76
Ужин	Каша ячневая молочная		200,00	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	49
	Хлеб пшеничный		20	2,64	0,92	18	92,21	0	76
Итого за первый день				67,23	54,56	####	1731,82	61,68	

Б:Ж:У=1:0,8:4