Меню на 14.11.2024г

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная (манная) | 180 | 5,27 | 8,95 | 24,121 | 199,24 | 0,81 | 34 |
| Бутерброд с маслом | 40 |  2,06 | 6,55 | 12,8 | 119,11 | 0,00 | 1  |
| Яйцо отварное | 20 | 2,10 | 1,90 | 0,10 | 24,80 | 0,00 | 209 |
| Какао с молоком | 180 | 1,08 | 1,17 | 11,7 | 81 | 1,05 | 248 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **10,57** | **18,57** | **48,72** | **424,15** | **1,86** | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| Печенье | 15 | 0,28 | 0,38 | 2,79 | 15,54 | 0,00 | 81 |
| **Итого за прием пищи:** | **115** | **0,78** | **0,48** | **12,89** | **61,54** | **2** | - |
| Обед для детей3-7 лет | Салат селедочный | 60 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116 | 1 | 22 |
| Рассольник со сметаной  | 180 | 8,87 | 6,59 | 21,42 | 150,8 | 19,76 | 139 |
| Плов | 150 | 23,6 | 10,9 | 33,8 | 216 | 0,5 | 178 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,00 | 21,42 | 81 | 0,36 | 241 |
| Хлеб | 50 | 2,64 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0,00 | 123 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **40,84** | **24,59** | **94,25** | **653,3** | **21,62** | **-** |
| Полдник для детей 3-7 лет | Вареники с картофелем | 150 | 10,39 | 5,19 | 30,6 | 193,99 | 0,32 | 442,443 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 38,7 | 0,00 | 263/364 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **10,39** | **5,19** | **41,78** | **232,69** | **0,32** | **-** |
| **Итого за день:** |  | **62,58** | **48,83** | **197,64** | **1371,68** | **25,8** | **-** |