

Меню на 31.07.2023

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3лет	Выход блюда 3-7лет	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
день 21				Б	Ж	У			
Завтрак	Плов фруктовый с курагой	150	160	4,21	6,25	21,27	158,79	0,85	55
	Какао со сгущенным молоком	150,00	180,00	2,60	1,80	18,80	101,70	0,4	87
	Бутерброд с маслом	35 5	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Сок	100,00	86,00	0,15	0,01	24,43	96,00	6,4	86
Обед	Салат из моркови	50	60	0,70	3,05	8,38	63,00	1,8	59
	Щи на курином бульоне со сметаной	200 5	200 5	8,18	3,64	18,58	174,36	5,3	6
	Жаркое по домашнему с мясом кур	180	200	1,05	4,84	6,05	73,33	6,4	23
	Компот из сухофруктов	150	180	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	34	40	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
Полдник	Гренки с сахаром	60,00	60,00	12,02	9,51	21,80	221,40	0,072	43
	Ряженка	170	180	3,60	3,60	18,69	119,70	8,7	89
Ужин	Капуста тушеная с овощами		200,00	5,82	5,64	26,31	179,10	0	24
	Чай		180	3,20	3,00	22,50	129,60	1,2	90
	Хлеб пшеничный		20	2,64	0,92	18,00	92,21	0	76
Итого за двадцать первый день				53,51	45,18	222,20	1547,3	57,082	

Б:Ж:У=
1:1,03:4,9