|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню Детский Сад: 1 неделя 1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Калории  ккал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|  | **ЗАВТРАК** |  | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 227/18 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 60,8 | 7,07 | 31,22 | 212,90 | 0,09 | 0,18 | 0,95 | 20,0 | 144,59 | 128,45 | 21,52 | 0,46 |
| 111/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 0,40 | - | 0,28 | 0,02 |
| 79/18 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,39 | - | 0,01 | - | 20 | 1,20 | 1,50 | - | 0,01 |
| 462/18 | Какао с молоком | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого по подменю** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2ой завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10 |  | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10/18 | Салат из зелёного горошка с отварным яйцом, с р/м | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,11 | - | 11 | - | 21,45 | 59,95 | 20,8 | - |
| 95/18 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,87 | 6,13 | 10,99 | 106,65 | 0,05 | 0,06 | 17,63 | 15,0 | 42,03 | 49,45 | 22,29 | 1,03 |
| 341/18 | Котлеты мясные | 70 | 10,50 | 5,97 | 8,46 | 129,57 | 0,01 | - | 0,70 | - | 3,41 | 4,30 | 1,19 | 0,08 |
| 256/18 | Макароны отварные | 180 | 4,89 | 5,44 | 31,65 | 195,15 | 0,08 | 0,02 | - | 23,6 | 14,97 | 41,27 | 7,38 | 0,76 |
| 495/18 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 21,78 | 89,06 | - | 0,01 | 0,40 | - | 0,40 | - | 0,28 | 0,02 |
| 111/13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 0,40 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | **Итого по подменю** |  | 21,01 | 20,83 | 89,47 | 617,47 | 0,25 | 0,09 | 29,79 | 38,8 | 92,2 | 154,97 | 52,19 | 1,91 |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/18 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,94 | 5,58 | 25,0 | 169,96 | 0,17 | 0,08 | - | 20,8 | 12,36 | 118,46 | 78,2 | 2,65 |
| 457/18 | Чай сладкий с молоком | 200 | 1,2 | - | 14 | 28 | 0,05 | - | 14,8 | - | 36 | 20 | 0,4 | - |
| 111/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 0,40 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | Кондитерские изделия | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого по подменю** |  | 7,66 | 5,74 | 48,84 | 244,84 | 0,22 | 0,08 | 14,8 | 20,8 | 48,76 | 138,46 | 131,07 | 2,67 |
|  | **Итого задень** |  | 39,59 | 41,03 | 191,32 | 1257,48 | 0,77 | 0,51 | 46,38 | 99,6 | 416,0 | 530,57 | 273,89 | 5,64 |