|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню Детский Сад: 1 неделя 3 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 | 212,9 | 0,09 | 0,18 | 0,95 | 20 | 144,59 | 128,45 | 21,52 | 0,46 |
| 111/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 0,4 | - | 0,28 | 0,02 |
| 79/18 | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,39 | - | 0,01 | - | 20 | 1,2 | 1,5 | - | 0,01 |
| 462/18 | Какао с молоком | 200 | 3,29 | 2,80 | 14,91 | 98 | 0,04 | 0,15 | 0,9 | - | 128,86 | 108,1 | 23,5 | 0,57 |
| 2ой завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 10 |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого по подменю** |  | 66,04 | 14,56 | 65,81 | 436,57 | 0,16 | 0,36 | 11,85 | 40 | 291,05 | 249,05 | 54,3 | 3,26 |
|  | **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 | - |
|  | Борщ с капустой | 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 | 10,5 | 5,97 | 8,46 | 129,57 | 0,01 | - | 0,70 | - | 3,41 | 4,30 | 1,19 | 0,08 |
| 230/18 | Пюре картофельное | 200 | 5,30 | 6,68 | 26,44 | 197,0 | 0,11 | 0,17 | 0,81 | 20,0 | 128,43 | 153,0 | 28,72 | 1,24 |
| 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** |  | 21,42 | 22,07 | 84,26 | 619,32 | 0,28 | 0,24 | 30,06 | 35,2 | 205,66 | 266,7 | 73,53 | 2,39 |
|  | **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** |  | 95,12 | 42,37 | 198,91 | 1300,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |