|  |
| --- |
| **Меню: Детский Сад 1 неделя 4 день** |
| **№ Рецептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Калории ккал** | **Витамины** | **Минеральные****Вещества** |
|  | **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **СА** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 306 | Отварное яйцо | 40 | 5,10 | 4,60 | 030 | 63,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая | 200 | 4.78 | 5,78 | 28,50 | 186.01 | 0,07 | 0,19 | 1,52 | 31,7 | 20,17 | 47,38 | 31,64 | 23,73 |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
| 457/18 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 9.98 | 39,92 | - | - | - | - | 0,30 | - | - | - |
| 2 ой 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 |
|  | **Итого по подменю** |  | 10,43 | 6,07 | 85,71 | 272,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/18 | Салат свекольный | 60 | 0,82 | 3,10 | 4,00 | 47,19 | 0,02 | 0,03 | 15,89 | - | 21,66 | 20,15 | 12,42 | 0,63 |
|  | Суп с лапшой | 200 | 2,29 | 2,37 | 16,69 | 97,25 | 009 | 005 | 13,9 | - | 17,99 | 51,93 | 19,52 | 0,83 |
| 374/18 | Рыба запеченная | 70 | 9,84 | 3,53 | 11,27 | 116,20 | 0,08 | 0,10 | 0,47 | 18,8 | 45,91 | 142,30 | 29,87 | 0,64 |
| 202/18 | Каша гречневая | 180 | 4,94 | 5,58 | 25,0 | 169,96 | 0,17 | 0.08 | - | 20,8 | 12,36 | 118,46 | 78.20 | 2,65 |
| 495/18 | Компот из сухофруктов | 200 | 2.18 | 0.44 | 0.02 | 21,78 | - | 0,01 | 0,40 | - | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 123 |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | **Итого по подменю** |  | 19,56 | 18,59 | 86,86 | 592,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшеничная  | 200 | 4,78 | 5,78 | 28,50 | 186,01 | 0,07 | 0,19 | 1,52 | 31,7 | 20,17 | 47,38 | 31,64 | 23,73 |
| 79/18 | Масло сливочное | 7 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,39 | - | 0,01 | - | 20,0 | 1,20 | 1,50 | - | 001 |
| 457/18 | Чай с сахаром | 200 | 3,29 | 2,80 | 14,91 | 98,00 | 0,04 | 0,15 | 0,90 | - | 128,86 | 108,10 | 23,50 | 0,57 |
| 113/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | - | - | - | - | 040 | - | 0,28 | 0,02 |
|  | Кондитерские изделия | 20 | 90,2 | 3,36 | 13,7 | 90,2 | 20 | 90,2 | 3,36 | 13,7 |  |  |  |  |
|  | **Итого по под меню** |  | 103,11 | 25,96 | 81,9 | 556,48 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого по меню за день** |  | 133,1 | 50,62 | 254,47 | 1422,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |