



И.О. Явсугуаева
Тимова И.А.

Категория: Дети 3-7 лет 28.10.2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8 12	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4 2a	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067 16	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130 13a	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0 2a	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2 7a	
ОБЕД	Луковый маринад	60	1,27	2,16	7,13	53,84	1,35 19a	
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75 4a	
ОБЕД	Позы	230	6,67	6,44	36,52	234,51	0,506 12a	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0 341	
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0 343	
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5 18a	
УПЛОТНЁН	Салат "Витаминка"	100	1,41	3,38	16,21	103,77	31,25 31a	
УПЛОТНЁН	Шарлотка с бананами и яблоками	60	6,42	6,68	47,83	279,73	8,472 7a	
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0 342	
УПЛОТНЁН	Конфеты Ясли/Сад	15	0,6	5,92	7,79	84,91	0 3a	
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12 9a	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,18	47,9	285,55	1752,65	182,415	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			47,18	47,9	285,55	1752,65	182,415	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			47,18	47,9	285,55	1752,65	182,415	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,69	2,73	16,29	1752,65	10,41	