

Категория: Дети 3-7 лет 24.10.2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
День 1									
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	1а	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0	3а	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
ОБЕД	Лук	3	0,04	0,01	0,25	1,23	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	2	0,13	0,01	0,6	2,98	0,2	7а	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16а	
ОБЕД	Щи	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15	7а	
ОБЕД	Плов с томатами	230	5,36	11,32	40,85	287,85	4,761	1а	
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18а	
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	
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей моркови с яблоком	100	2,04	3,6	26,03	149,31	18	27а	
УПЛОТНЕНИЕ	Пирог сладкий	60	8,23	8,57	48,47	307,84	0,558	21а	
УПЛОТНЕНИЕ	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12	11а	
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342	
УПЛОТНЕНИЕ	Бананы	200	3,	1,	42,	192	20	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,07	45,53	345,5	1985,59	253,489		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			50,07	45,53	345,5	1985,59	253,489		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			50,07	45,53	345,5	1985,59	253,489		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,52	2,29	17,4	1985,59	12,77		



И.О. Редущенко