

Категория: Дети 1-3 лет 24.10.2022г.



Труновская АА

21.10.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
День 1									
ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,21	5,28	20,27	148,04	0,6	1a	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком Ясли/Сад	150	1,82	1,88	6,69	50,16	0,3	8a	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	26	1,83	2,31	10,98	67,49	0	3a	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a	
ОБЕД	Лук	2	0,03	0,	0,16	0,82	0	2a	
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0,	0,3	1,49	0,1	7a	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50	2,6	1,78	4,7	45,22	12,5	16a	
ОБЕД	Щи	150	3,16	2,14	14,9	92,31	35,49	7a	
ОБЕД	Плов с томатами	180	4,19	8,86	31,97	225,27	3,726	1a	
ОБЕД	Компот вишнёвый	150	0,18	0,04	13,62	56,58	3,375	18a	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	341	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	343	
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из свежей моркови с яблоком	80	1,63	2,88	20,82	119,45	14,4	27a	
УПЛОТНЕНИЕ	Пирог сладкий	50	6,86	7,14	40,4	256,54	0,465	21a	
УПЛОТНЕНИЕ	Чай сладкий	150	0,18	0,04	7,52	31,2	0,09	11a	
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342	
УПЛОТНЕНИЕ	Бананы	200	3,	1,	42,	192	20	3a	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,21	34,25	263,12	1505,86	221,046		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			36,21	34,25	263,12	1505,86	221,046		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			36,21	34,25	263,12	1505,86	221,046		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,4	2,27	17,47	1505,86	14,68		