

Категория: Дети 3-7 лет 07.11.2022г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
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 шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0	2а
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1а
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	Огурчик соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	4а
ОБЕД	Суп овощной	250	5,45	3,57	24,45	153,37	53,95	19а
ОБЕД	Плов с томатами	230	5,36	11,32	40,85	287,85	4,761	1а
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а
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
УПЛОТНЁН	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21а
УПЛОТНЁН	Картофельная котлета	120	7,03	13,26	35,33	289,19	34,248	69
УПЛОТНЁН	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2а
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9а
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЁН	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,37</b>	<b>50,55</b>	<b>288,</b>	<b>1773,56</b>	<b>127,172</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>45,37</b>	<b>50,55</b>	<b>288,</b>	<b>1773,56</b>	<b>127,172</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>45,37</b>	<b>50,55</b>	<b>288,</b>	<b>1773,56</b>	<b>127,172</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>2,56</b>	<b>2,85</b>	<b>16,24</b>	<b>1773,56</b>	<b>7,17</b>	