

Категория: Дети 3-7 лет 03.11.2022г.



Лубовская АА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	6a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5,	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1a
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	Салат из свежей капусты и огурцов	60	2,02	3,14	5,95	61,1	41,502	24a
ОБЕД	Щи	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15	7a
ОБЕД	Каша гречневая с мясом	230	7,06	11,52	36,29	284,69	3,243	48a
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18a
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 зеленого горошка	60	3,11	2,14	5,63	54,26	15	16a
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35a
УПЛОТНЕНИЕ	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12	11a
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	343
УПЛОТНЕНИЕ	Ватрушка с джемом	60	8,33	7,58	57,8	334,13	1,038	23a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,07	58,32	296,39	1957,49	126,698	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			62,07	58,32	296,39	1957,49	126,698	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			62,07	58,32	296,39	1957,49	126,698	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,17	2,98	15,14	1957,49	6,47	