

Категория: Дети 1-3 лет 02.11.2022г.

И.О. Яковлева
Дуровская И.А.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	2a
ЗАВТРАК	Какао с молоком Ясли/Сад	150	2,14	2,11	6,73	55,2	0,3	2a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	36	3,57	4,53	12,48	100,16	0,043	16
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	Помидоры свежие кусочком	50	0,35	0,12	2,45	11,61	14,585	5a
ОБЕД	Суп "Харчо"	150	2,79	2,26	16,58	98,1	14,04	8a
ОБЕД	Рыба в кларе	60	2,57	6,92	9,29	110,15	0,216	11a
ОБЕД	Картофельное пюре	100	3,87	3,15	24,77	142,78	28,5	4a
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1a
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5a
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
УПЛОТНЁН	Морковь с сахаром	80	1,25	4,09	13,01	95,1	4,8	42
УПЛОТНЁН	Вареники с яблоками	80	4,94	4,95	33,74	202,62	4,2	61
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном Ясли/Сад	150	0,19	0,03	7,74	33,31	3,06	9a
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	342
УПЛОТНЁН	Печенье	40	3,	4,72	29,96	166,84	0	1a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,71	39,1	252,82	1492,81	201,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			35,71	39,1	252,82	1492,81	201,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			35,71	39,1	252,82	1492,81	201,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,39	2,62	16,94	1492,81	13,52	