

Категория: Дети 3-7 лет 10.11.2022г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,88	7,08	30,4	214,66	0,8	4a
ЗАВТРАК	Чай с молоком Ясли/Сад	200	5,	5,04	12,88	114,92	0,88	10a
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	56	3,29	4,09	26,58	147	0,241	14
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13a
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	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14a
ОБЕД	Борщ	250	6,08	4,47	28,25	177,67	45,525	1a
ОБЕД	Бефстроганов	100	20,63	11,15	15,75	247,52	36,99	41
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
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
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5a
УПЛОТНЕНИЕ	Суп рыбный	250	10,18	3,33	22,87	162,47	20,5	6a
УПЛОТНЕНИЕ	Блины со сгущенным молоком	80	8,5	9,84	37,51	274,34	0,44	15a
УПЛОТНЕНИЕ	Чай с лимоном Ясли/Сад	200	0,26	0,04	10,32	44,42	4,08	9a
УПЛОТНЕНИЕ	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	342
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки 80 Ясли/Сад	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	7a
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			81,31	53,09	334,37	2119,28	284,406	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			81,31	53,09	334,37	2119,28	284,406	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			81,31	53,09	334,37	2119,28	284,406	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,84	2,51	15,78	2119,28	13,42	