

Инвертедан:

А. А. Жукович



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>12.10.2021г.</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	2а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4	2а
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	13а
ОБЕД	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3а
ОБЕД	Суп гречневый	250	3,1	2,5	21,95	124	20,5	12а
ОБЕД	Бигус с мясом	230	5,38	9,61	15,25	172,71	117,254	34а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0	11
ОБЕД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0	13
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35
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
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат "Мечта"	50	11,73	17,75	0,6	211,95	0,55	18а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники с картофелем	120	9,18	6,7	52,74	310,8	24,468	44
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	1а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2001	53,88	50,88	292,5	1842,58	326,335	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2001	53,88	50,88	292,5	1842,58	326,335	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2001	53,88	50,88	292,5	1842,58	326,335	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			2,92	2,76	15,87	1842,58	17,71	