

Категория: Дети 1-3 лет



*И. Г. Гуртович*

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	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	2а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,25	2,19	6,75	56,88	0,3	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	36	2,11	2,63	17,09	94,5	0,155	14
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Огурцы свежие кусочком	50	0,47	0,06	1,46	8,16	5,835	3а
ОБЕД	Суп гречневый	150	1,86	1,5	13,17	74,4	12,3	12а
ОБЕД	Бигус с мясом	180	4,21	7,52	11,93	135,16	91,764	34а
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	11
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	13
ОБЕД	Компот из кураги	150	1,17	0,08	22,71	97,08	0,9	35
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат "Мечта"	40	9,38	14,2	0,48	169,56	0,44	18а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники с картофелем	100	7,65	5,58	43,95	259	20,39	44
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09	9а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	09
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	1а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1529</b>	<b>39,43</b>	<b>39,02</b>	<b>216,84</b>	<b>1380,78</b>	<b>285,574</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1529</b>	<b>39,43</b>	<b>39,02</b>	<b>216,84</b>	<b>1380,78</b>	<b>285,574</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1529</b>	<b>39,43</b>	<b>39,02</b>	<b>216,84</b>	<b>1380,78</b>	<b>285,574</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			2,86	2,83	15,7	1380,78	20,68	