

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи  | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С      | № рецептуры |
|---|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |  |             | Б                   | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>День 1</b>   |  |             |                     |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК   | Каша молочная "Дружба"                     | 200         | 8,68                | 8,02         | 40,34         | 266,42                         | 0,8 3a         |             |
| ЗАВТРАК   | Какао с молоком                            | 200         | 3,                  | 2,92         | 9,            | 75,84                          | 0,4 2a         |             |
| ЗАВТРАК   | Бутерброд с маслом и сыром                 | 56          | 5,56                | 7,04         | 19,42         | 155,8                          | 0,067 16       |             |
| 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 свежих огурцов и помидор          | 60          | 0,77                | 3,16         | 3,76          | 45,97                          | 17,502 21a     |             |
| ОБЕД  | Суп с клёцками                             | 250         | 5,67                | 3,68         | 31,75         | 184,58                         | 20,875 14a     |             |
| ОБЕД  | Бефстроганов из печени                     | 100         | 20,63               | 11,15        | 15,75         | 247,52                         | 36,99 41       |             |
| ОБЕД  | Картофельное пюре                          | 120         | 4,64                | 3,78         | 29,72         | 171,34                         | 34,2 4a        |             |
| 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 11           |             |
| ОБЕД  | Хлеб ржаной                                | 60          | 3,96                | 0,72         | 20,04         | 104,4                          | 0 13           |             |
| УПЛОТНЁН  | Молоко т/п                                 | 100         | 2,9                 | 3,2          | 4,7           | 60                             | 1,3 16         |             |
| УПЛОТНЁН  | Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан) | 90          | 2,3                 | 1,68         | 18,77         | 103,65                         | 38,997 20a     |             |
| УПЛОТНЁН  | Торт песочный                              | 60          | 10,91               | 14,22        | 47,78         | 363,27                         | 0,582 22a      |             |
| УПЛОТНЁН  | Чай сладкий                                | 200         | 0,24                | 0,06         | 10,02         | 41,6                           | 0,12 11a       |             |
| УПЛОТНЁН  | Хлеб пшеничный 20/40                       | 40          | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 85,44                          | 0 09           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |             | <b>75,52</b>        | <b>60,55</b> | <b>323,32</b> | <b>2131,21</b>                 | <b>286,533</b> |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>  |  |             | <b>75,52</b>        | <b>60,55</b> | <b>323,32</b> | <b>2131,21</b>                 | <b>286,533</b> |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |  |             | <b>75,52</b>        | <b>60,55</b> | <b>323,32</b> | <b>2131,21</b>                 | <b>286,533</b> |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности |  |             | <b>3,54</b>         | <b>2,84</b>  | <b>15,17</b>  | <b>2131,21</b>                 | <b>13,44</b>   |             |