

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8	5а
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с шоколадным маслом	46	3,72	4,44	21,49	134,84	0	2а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
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
ОБЕД	Помидоры свежие кусочком	60	0,42	0,14	2,94	13,93	17,502	5а
ОБЕД	Свекольник	250	7,9	5,95	29,77	204,83	33,85	10а
ОБЕД	Котлета мясная	80	1,64	6,71	5,98	88,9	0,096	3а
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1а
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а
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	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352	1а
УПЛОТНЁН	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЁН	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЁН	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35а
УПЛОТНЁН	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	4а
УПЛОТНЁН	Конфеты 30	30	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,85	62,55	287,3	1919,57	312,507	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			55,85	62,55	287,3	1919,57	312,507	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			55,85	62,55	287,3	1919,57	312,507	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,91	3,26	14,97	1919,57	16,28	