

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
15.10.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшениная	200	7,76	7,66	29,52	216,28	0,8	8а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой массой	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	17
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	Салат из свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14а
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75	4а
ОБЕД	Манты	230	6,49	6,26	36,5	232,09	0,506	24а
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35
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
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из морской капусты	60	1,39	3,16	3,41	51,67	5,502	17а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель отварной	120	3,61	4,4	28,63	168,96	33,996	5а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай сладкий	200	0,24	0,06	10,02	41,6	0,12	11а
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:			46,08	41,06	277,94	1658,43	230,291	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			46,08	41,06	277,94	1658,43	230,291	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			46,08	41,06	277,94	1658,43	230,291	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,78	2,48	16,76	1658,43	13,89	