

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
18.10.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	1а
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	46	3,24	4,09	19,42	119,4	0	3а
ЗАВТРАК	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,24	4а
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а
ОБЕД	Салат "Лечо" с зеленым горошком	60	0,82	3,04	1,66	37,27	3,75	6а
ОБЕД	Лапша домашняя	250	7,67	3,85	45,23	249,55	20,75	11а
ОБЕД	Домашнее жаркое	230	5,61	7,7	43,65	267,9	52,992	28
ОБЕД	Компот вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18а
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	Суп рыбный	250	10,18	3,33	22,87	162,47	20,5	6а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Булка дорожная	60	8,23	8,57	48,47	307,87	0,558	19а
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	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,24	48,68	359,82	2106,79	236,43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			62,24	48,68	359,82	2106,79	236,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			62,24	48,68	359,82	2106,79	236,43	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			2,95	2,31	17,08	2106,79	11,22	