

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>19.10.2021г.</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	6,76	7,48	28,48	206,52	0,8	6а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4	2а
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	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102	11а
ОБЕД	Суп овощной	250	5,45	3,57	24,45	153,37	53,95	19а
ОБЕД	Бифштекс с сыром	80	7,22	13,56	7,17	178,49	0,36	47а
ОБЕД	Гороховое пюре	120	16,5	5,9	39,72	278,03	0	6а
ОБЕД	Подлива томатная с овощами	30	2,23	4,4	7,22	77,72	3,318	3а
ОБЕД	Кисель	200	0,	0,	19,54	78,38	0	15а
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	Овощи тушеные	150	8,89	11,8	32,81	276,29	58,055	42а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	5а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	20	1а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,63</b>	<b>58,64</b>	<b>334,09</b>	<b>2125,93</b>	<b>278,305</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>66,63</b>	<b>58,64</b>	<b>334,09</b>	<b>2125,93</b>	<b>278,305</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>66,63</b>	<b>58,64</b>	<b>334,09</b>	<b>2125,93</b>	<b>278,305</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>3,13</b>	<b>2,76</b>	<b>15,72</b>	<b>2125,93</b>	<b>13,09</b>	