

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
20.10.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	2а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а
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	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 свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21а
ОБЕД	Рассольник	250	4,85	3,65	27,87	164,25	23,8	5а
ОБЕД	Оладьи из печени	100	24,16	12,51	32,31	341,41	33,41	17а
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1а
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 свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Рулет с изюмом	60	9,32	8,95	68,29	389,74	0,558	9а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Бананы	200	3,	1,	42,	192	20	3а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
			<b>79,01</b>	<b>56,95</b>	<b>397,46</b>	<b>2407,49</b>	<b>272,176</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>								
			<b>79,01</b>	<b>56,95</b>	<b>397,46</b>	<b>2407,49</b>	<b>272,176</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>								
			<b>79,01</b>	<b>56,95</b>	<b>397,46</b>	<b>2407,49</b>	<b>272,176</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			<b>3,28</b>	<b>2,37</b>	<b>16,51</b>	<b>2407,49</b>	<b>11,31</b>	