

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
21.10.2021г.								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	7а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4	2а
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	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3а
ОБЕД	Борщ	250	6,08	4,47	28,25	177,67	45,525	1а
ОБЕД	Рулет мясной	200	8,02	17,36	36,3	330,94	32,4	38
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2а
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	3,95	0,72	20,04	104,4	0	13
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	90	2,1	1,68	18,77	103,65	38,997	20а
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясные биточки со сгущенным молоком	120	11,72	18,82	50,56	416,99	0,624	3а
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,15	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мандарины	180	1,44	0,36	13,5	68,4	68,4	2а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2021	58,58	64,93	321,99	2034,03	328,766	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2021	58,58	64,93	321,99	2034,03	328,766	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2021	58,58	64,93	321,99	2034,03	328,766	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,8	3,1	15,38	2094,03	15,7	