

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>25.10.2021г.</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,94	7,04	27,02	197,38	0,8	1а
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	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1а
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 "Лечо" с зеленым горошком	60	0,82	3,04	1,66	37,27	3,75	6а
ОБЕД	Суп "Питерский"	250	4,7	5,77	29,8	187,5	28,5	21
ОБЕД	Рыба в кляре	80	3,42	9,22	12,38	146,87	0,288	11а
ОБЕД	Картофельное пюре	120	4,64	3,78	29,72	171,34	34,2	4а
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1а
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	Салат из консервированной кукурузы	60	1,39	3,25	7,13	63,82	2,88	8а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка мясная с рисом	150	6,21	9,27	33,75	243,75	0,225	44а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2а
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	Конфеты 30	30	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3а
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1891</b>	<b>50,</b>	<b>67,83</b>	<b>301,72</b>	<b>1996,14</b>	<b>78,063</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1891</b>	<b>50,</b>	<b>67,83</b>	<b>301,72</b>	<b>1996,14</b>	<b>78,063</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1891</b>	<b>50,</b>	<b>67,83</b>	<b>301,72</b>	<b>1996,14</b>	<b>78,063</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>2,5</b>	<b>3,4</b>	<b>15,12</b>	<b>1996,14</b>	<b>3,91</b>	