

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
26.10.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Геркулес"	200	7,34	8,08	25,26	201,18	0,8	5а
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой массой	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	17
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	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3а
ОБЕД	Суп овощной	250	5,45	3,57	24,45	153,37	53,95	19а
ОБЕД	Тефтели мясные	200	3,2	9,64	14,42	157,76	0,12	2а
ОБЕД	Соус молочный со специями	30	1,76	3,15	5,47	57,14	0,231	2а
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
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Калуста тушеная	150	4,23	6,3	12,3	125,71	93	15а
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с джемом	60	8,33	7,58	57,8	334,13	1,038	23а
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,34	0,06	10,32	45	4,12	9а
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,16	0,4	19,32	85,44	0	09
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бананы	200	3	1	42	192	20	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2041	56,49	53,18	330,2	2014,11	182,648	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2041	56,49	53,18	330,2	2014,11	182,648	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2041	56,49	53,18	330,2	2014,11	182,648	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,8	2,64	16,39	2014,11	9,07	