

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | У | | | |
| 28.10.2021г. | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная | 200 | 4,96 | 4,7 | 30,28 | 182,26 | 0,4 | 2а | |
| ЗАВТРАК | Чай с молоком | 200 | 5,08 | 5,06 | 12,88 | 115,5 | 0,92 | 10а | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом и джемом | 56 | 3,29 | 4,09 | 26,58 | 147 | 0,241 | 14 | |
| 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 | Луковый маринад | 60 | 1,27 | 2,16 | 7,13 | 53,84 | 1,35 | 19а | |
| ОБЕД | Борщ | 250 | 6,08 | 4,47 | 28,25 | 177,67 | 45,525 | 1а | |
| 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 | Соус томатный со специями | 30 | 1,78 | 2,51 | 5,02 | 49,9 | 2,469 | 1а | |
| 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 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | 0 | 13 | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Салат из свежих огурцов и помидор | 60 | 0,77 | 3,16 | 3,76 | 45,97 | 17,502 | 21а | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Омлет | 60 | 7,6 | 8,84 | 2,36 | 118,94 | 0,198 | 35а | |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК | Пирог "Капустник" | 60 | 10,43 | 11,9 | 55,27 | 375,08 | 37,56 | 18а | |
| 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 | Апельсин | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 120 | 4а | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 84,11 | 64,44 | 366,74 | 2377,67 | 263,895 | | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 84,11 | 64,44 | 366,74 | 2377,67 | 263,895 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 84,11 | 64,44 | 366,74 | 2377,67 | 263,895 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 3,54 | 2,71 | 15,42 | 2377,67 | 11,1 | | |