

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			28.10.2021г.						
			Б	Ж	У	У			
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	150	3,72	3,52	22,71	136,69	0,3	2а	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	3,81	3,79	9,66	86,62	0,69	10а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и джемом	36	2,11	2,63	17,09	94,5	0,155	14	
ЗАВТРАК 2	Дрожжевой напиток	100	0,42	0,09	19,15	79,15	0	1а	
ОБЕД	Лук	2	0,03	0	0,16	0,82	0	2а	
ОБЕД	Чеснок	1	0,06	0	0,3	1,49	0,1	7а	
ОБЕД	Луковый маринад	50	1,05	1,8	5,94	44,87	1,125	19а	
ОБЕД	Борщ	150	3,65	2,68	16,95	106,6	27,315	1а	
ОБЕД	Оладьи из печени	80	19,33	10,01	25,85	273,13	26,728	17а	
ОБЕД	Рожки отварные	100	4,74	2,41	29,04	156,65	0	43	
ОБЕД	Соус томатный со специями	20	1,19	1,68	3,35	33,27	1,646	1а	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,12	20,76	85,38	0	5а	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	11	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	13	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,64	2,63	3,13	38,31	14,585	21а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	50	6,33	7,37	1,97	99,11	0,165	35а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пирог "Капустник"	50	8,69	9,92	46,06	312,57	31,3	18а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,26	0,04	7,74	33,75	3,09	9а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,58	0,2	9,66	42,72	0	09	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	4а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	63,55	49,85	275,4	1806,55	227,199		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1559	63,55	49,85	275,4	1806,55	227,199		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1559	63,55	49,85	275,4	1806,55	227,199		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,52	2,76	15,24	1806,55	12,58		