

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
29.11.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8,68	8,02	40,34	266,42	0,8	3а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16
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	Помидоры свежие кусочком	60	0,42	0,14	2,94	13,93	17,502	5а
ОБЕД	Бульон с гречками и яйцом	250	4,55	4,4	12,2	104,85	0,75	4а
ОБЕД	Колдуны	230	6,49	6,26	36,5	232,09	0,506	48а
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35
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 свежей капусты	60	1,72	3,1	5,29	57,08	36,75	14а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельная котлета	120	7,03	13,26	35,33	289,19	34,248	69
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	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1871	52,39	61,83	296,51	1933,89	96,774	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1871	52,39	61,83	296,51	1933,89	96,774	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1871	52,39	61,83	296,51	1933,89	96,774	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,71	3,2	15,33	1933,89	5	