

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
02.11.2021г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная пшениная	200	7,76	7,66	29,52	216,28	0,8	8а	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	16	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,45	81,65	130	13а	
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	Свекла с чесноком	60	1,42	2,09	8,22	57,27	9,102	11а	
ОБЕД	Щи	250	5,27	3,57	24,83	153,85	59,15	7а	
ОБЕД	Плов с томатами	230	5,36	11,32	40,85	287,85	4,761	1а	
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 сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352	1а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники с капустой	120	6,76	8,02	32,48	232,87	40,74	40а	
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	Бананы	200	3,	1,	42,	192	20	3а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2011	51,89	51,44	325,18	1959,16	272,212		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2011	51,89	51,44	325,18	1959,16	272,212		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2011	51,89	51,44	325,18	1959,16	272,212		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,65	2,63	16,6	1959,16	13,89		