

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
03.11.2021г.								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	200	8,6	7,88	32,18	236,12	0,8	10а
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,	2,92	9,	75,84	0,4	2а
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой массой	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	17
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	Салат из консервированной кукурузы	60	1,39	3,25	7,13	63,82	2,88	8а
ОБЕД	Рассольник	250	4,85	3,65	27,87	164,25	23,8	5а
ОБЕД	Рыба в кларе	80	3,42	9,22	12,38	146,87	0,288	11а
ОБЕД	Рожки отварные	120	5,69	2,89	34,85	187,98	0	43
ОБЕД	Подлива томатная с овощами	30	2,23	4,4	7,22	77,72	3,318	3а
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 вишнёвый	200	0,24	0,06	18,16	75,44	4,5	18а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Салат "Витаминка"	100	1,41	3,38	16,21	103,77	31,25	31а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пирог "Куха"	60	8,38	7,58	69,95	381,65	1,278	10а
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	30	1,2	11,85	15,57	169,83	0	3а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1921	59,19	68,96	359,11	2283,87	204,201	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1921	59,19	68,96	359,11	2283,87	204,201	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1921	59,19	68,96	359,11	2283,87	204,201	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,59	3,02	15,72	2283,87	8,94	