

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи  | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С      | № рецептуры |
|---|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |                                    |             | Б                   | Ж            | У             |                                |                |             |
| <b>03.11.2021г.</b>   |                                    |             |                     |              |               |                                |                |             |
| ЗАВТРАК   | Каша молочная гречневая            | 150         | 6,45                | 5,91         | 24,14         | 177,09                         | 0,6            | 10а         |
| ЗАВТРАК   | Какао с молоком                    | 150         | 2,25                | 2,19         | 6,75          | 56,88                          | 0,3            | 2а          |
| ЗАВТРАК   | Бутерброд с сырной массой          | 36          | 3,57                | 4,53         | 12,48         | 100,16                         | 0,043          | 17          |
| ЗАВТРАК 2   | Напиток из шиповника               | 100         | 0,32                | 0,14         | 19,45         | 81,65                          | 130            | 13а         |
| 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  | Салат из консервированной кукурузы | 50          | 1,16                | 2,7          | 5,94          | 53,19                          | 2,4            | 8а          |
| ОБЕД  | Рассольник                         | 150         | 2,91                | 2,19         | 16,72         | 98,55                          | 14,28          | 5а          |
| ОБЕД  | Рыба в кларе                       | 60          | 2,57                | 6,92         | 9,29          | 110,15                         | 0,216          | 11а         |
| ОБЕД  | Рожки отварные                     | 100         | 4,74                | 2,41         | 29,04         | 156,65                         | 0              | 43          |
| ОБЕД  | Подлива томатная с овощами         | 20          | 1,48                | 2,93         | 4,82          | 51,81                          | 2,212          | 3а          |
| 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          |
| ОБЕД  | Компот вишнёвый                    | 150         | 0,18                | 0,04         | 13,62         | 56,58                          | 3,375          | 18а         |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК   | Молоко т/п 100                     | 100         | 2,9                 | 3,2          | 4,7           | 60                             | 1,3            | 16          |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК   | Салат "Витаминка"                  | 80          | 1,13                | 2,7          | 12,97         | 83,02                          | 25             | 31а         |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК   | Пирог "Куха"                       | 50          | 6,99                | 6,32         | 58,29         | 318,05                         | 1,065          | 10а         |
| 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   | Конфеты 30                         | 30          | 1,2                 | 11,85        | 15,57         | 169,83                         | 0              | 3а          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    | <b>1449</b> | <b>43,34</b>        | <b>54,83</b> | <b>271,32</b> | <b>1747,31</b>                 | <b>183,981</b> |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>  |                                    | <b>1449</b> | <b>43,34</b>        | <b>54,83</b> | <b>271,32</b> | <b>1747,31</b>                 | <b>183,981</b> |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |                                    | <b>1449</b> | <b>43,34</b>        | <b>54,83</b> | <b>271,32</b> | <b>1747,31</b>                 | <b>183,981</b> |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности |                                    |             | <b>2,48</b>         | <b>3,14</b>  | <b>15,53</b>  | <b>1747,31</b>                 | <b>10,53</b>   |             |