

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
09.11.2021г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная, ячневая	200	7,38	7,16	29,26	209,04	0,8	9а	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	5,08	5,06	12,88	115,5	0,92	10а	
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	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3а	
ОБЕД	Суп вермишелевый	250	5,07	2,78	34,95	185,42	20,5	18а	
ОБЕД	Бигус с мясом	230	5,38	9,61	15,25	172,71	117,254	34а	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,16	27,68	113,84	0	5а	
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 фруктовый (яблоки, апельсины, банан)	90	2,3	1,68	18,77	103,65	38,997	20а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пирог сладкий	60	8,23	8,57	48,47	307,84	0,558	21а	
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	Молоко т/п 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,56	46,97	297,6	1818,38	321,718		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			53,56	46,97	297,6	1818,38	321,718		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			53,56	46,97	297,6	1818,38	321,718		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,95	2,58	16,37	1818,38	17,69		