

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
11.11.2021г.								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,14	7,26	26,82	199,18	0,8	7а
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а
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	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,77	3,16	3,76	45,97	17,502	21а
ОБЕД	Суп "Крестьянский"	250	3,17	2,52	22,87	127,27	20,5	2а
ОБЕД	Рыба в кляре	80	3,42	9,22	12,38	146,87	0,288	11а
ОБЕД	Картофельное пюре	120	4,64	3,78	29,72	171,34	34,2	4а
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1а
ОБЕД	Кисель	200	0,	0,	19,54	78,38	0	15а
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	Молоко т/л 100	100	2,9	3,2	4,7	60	1,3	16
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Гречка отварная	120	6,4	3,65	33,11	197,58	0	13а
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожное "Картошка"	60	13,19	21,7	55,36	461,36	0,798	11а
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:			64,71	69,18	368,09	2337,31	232,644	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			64,71	69,18	368,09	2337,31	232,644	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			64,71	69,18	368,09	2337,31	232,644	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			2,77	2,96	15,75	2337,31	9,95	