

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи  | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С      | № рецептуры |
|---|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |                                    |             | Б                   | Ж            | У            |                                |                |             |
| <b>15.11.2021г.</b>   |                                    |             |                     |              |              |                                |                |             |
| ЗАВТРАК   | Каша манная                        | 200         | 6,94                | 7,04         | 27,02        | 197,38                         | 0,8            | 1а          |
| ЗАВТРАК   | Какао с молоком                    | 200         | 3,                  | 2,92         | 9,           | 75,84                          | 0,4            | 2а          |
| ЗАВТРАК   | Бутерброд с маслом и сыром         | 56          | 5,56                | 7,04         | 19,42        | 155,8                          | 0,067          | 16          |
| ЗАВТРАК 2   | Дрожжевой напиток                  | 100         | 0,42                | 0,09         | 19,15        | 79,15                          | 0              | 1а          |
| 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 "Лечо" с зеленым горошком    | 60          | 0,82                | 3,04         | 1,66         | 37,27                          | 3,75           | 6а          |
| ОБЕД  | Борщ                               | 250         | 6,08                | 4,47         | 28,25        | 177,67                         | 45,525         | 1а          |
| ОБЕД  | Бефстроганов из печени             | 100         | 20,63               | 11,15        | 15,75        | 247,52                         | 36,99          | 41          |
| ОБЕД  | Рожки отварные                     | 120         | 5,69                | 2,89         | 34,85        | 187,98                         | 0              | 43          |
| 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 из консервированной кукурузы | 60          | 1,39                | 3,25         | 7,13         | 63,82                          | 2,88           | 8а          |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК   | Мясная подлива                     | 60          | 4,27                | 4,49         | 14,48        | 116,03                         | 5,712          | 36а         |
| УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК   | Кулеш пшениный                     | 120         | 4,6                 | 5,14         | 25,07        | 164,65                         | 16,2           | 36а         |
| 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   | Зефир                              | 40          | 0,32                | 0,04         | 31,92        | 130,4                          | 0              | 5а          |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                    |             | <b>70,5</b>         | <b>53,22</b> | <b>326,4</b> | <b>2050,48</b>                 | <b>116,644</b> |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>  |                                    |             | <b>70,5</b>         | <b>53,22</b> | <b>326,4</b> | <b>2050,48</b>                 | <b>116,644</b> |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>  |                                    |             | <b>70,5</b>         | <b>53,22</b> | <b>326,4</b> | <b>2050,48</b>                 | <b>116,644</b> |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности |                                    |             | <b>3,44</b>         | <b>2,6</b>   | <b>15,92</b> | <b>2050,48</b>                 | <b>5,69</b>    |             |