

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
16.11.2021г.									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,96	4,7	30,28	182,26	0,4	2а	
ЗАВТРАК	Цикорий с молоком	200	2,42	2,5	8,92	66,88	0,4	8а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сырковой массой	56	5,56	7,04	19,42	155,8	0,067	17	
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	Огурцы свежие кусочком	60	0,56	0,07	1,75	9,8	7,002	3а	
ОБЕД	Суп овощной	250	5,45	3,57	24,45	153,37	53,95	19а	
ОБЕД	Котлета мясная	80	1,64	6,71	5,98	88,9	0,096	3а	
ОБЕД	Гречка отварная	120	6,4	3,65	33,11	197,58	0	13а	
ОБЕД	Соус томатный со специями	30	1,78	2,51	5,02	49,9	2,469	1а	
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,56	0,1	30,28	129,44	1,2	35	
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	Икра кабачковая	60	0,58	3,88	2,83	49,12	2,352	1а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	60	7,6	8,84	2,36	118,94	0,198	35а	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Печенье песочное	40	7,59	8,88	38,64	267	0,24	7	
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	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	4а	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,32	54,44	303,41	1937,27	192,694		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			58,32	54,44	303,41	1937,27	192,694		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			58,32	54,44	303,41	1937,27	192,694		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,01	2,81	15,66	1937,27	9,95		