

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
5 день(пятница)				
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,69	1,47
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	11,63	17,49
10:00	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, йогурт, варенец, ряженка)	180	5,22	4,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,80
ОБЕД	Пельмени мясные (полуфабрикат)	80	9,23	4,04
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	45	1,44	7,70
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27
ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		655	21,40	15,61
ПОЛДНИК	Зразы из творога с изюмом	130	19,33	13,23
ПОЛДНИК	Соус яблочный	30	0,03	0,03
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	10,20	2,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	29,56	15,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	67,81	53,46
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1500	67,81	53,46
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	67,81	53,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			17,10	30,33

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
18,75	166,79	0,675	66
25,20	120,38	1,125	432
7,31	68	0	1.1
0,00	54	0,105	7
51,26	409,17	1,905	
7,20	90	1,26	535
7,20	90	1,26	
17,00	103,25	8,25	80
16,71	140,08	0,168	439
5,85	98,55	2,25	60
20,52	87,3	63	538
49,20	235	0	114
109,28	664,18	73,668	
40,79	360,1	0,221	241
5,11	20,79	0,27	362
11,05	41,89	5,1	136
56,95	422,78	5,591	
224,69	1586,13	82,424	
224,69	1586,13	82,424	
224,69	1586,13	82,424	
56,66	1586,13	20,79	