

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
10 день(пятница)				
ЗАВТРАК	Каша манная	205	8,61	6,58
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:		390	15,00	16,25
10:00	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, йогурт, варенец, ряженка)	180	9,00	5,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	9,00	5,76
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,20	5,07
ОБЕД	Каша пшенная	205	12,67	8,94
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	45	0,45	4,59
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00
ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	35,39	32,23
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	1000	72,00	85,00
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	10,20	2,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1300	99,89	101,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	159,28	155,71
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2720	159,28	155,71
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2720	159,28	155,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,35	27,17

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
34,89	233	7,606	416
25,20	120,38	1,125	432
7,31	68	0	1.1
0,00	54	0,105	7
67,40	475,38	8,836	
15,30	156,6	1,08	536
15,30	156,6	1,08	
11,92	102,25	0,5	86
35,61	274	19,004	417
2,45	173,25	0,758	373
1,58	49,5	7,425	30
24,30	99	0,45	527
49,20	235	0	114
125,06	933	28,137	
19,02	271,7	1,729	240
555,00	3280	10	490
11,05	41,89	5,1	136
585,07	3593,59	16,829	
792,83	5158,57	54,882	
792,83	5158,57	54,882	
792,83	5158,57	54,882	
61,48	5158,57	4,26	