

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|
| | | | Б | Ж |
| 3 день(среда) | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 125 | 5,67 | 6,47 |
| 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: | | 310 | 12,06 | 16,14 |
| 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 клецками | 250 | 2,05 | 3,10 |
| ОБЕД | Каша гречневая | 205 | 14,19 | 9,31 |
| ОБЕД | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 |
| ОБЕД | Котлеты, биточки, шницели | 70 | 12,46 | 12,25 |
| ОБЕД | Сельдь с луком | 15/3 | 1,50 | 1,26 |
| ОБЕД | Напиток из кураги | 180 | 1,49 | 0,07 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 850 | 39,64 | 28,05 |
| ПОЛДНИК | Суп картофельный вегетарианский | 250 | 1,65 | 5,60 |
| ПОЛДНИК | Хлеб пшеничный | 100 | 7,60 | 0,80 |
| ПОЛДНИК | Пряники детские | 100 | 6,47 | 8,20 |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 170 | 10,20 | 2,60 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 620 | 25,92 | 17,20 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1960 | 82,84 | 65,89 |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1960 | 82,84 | 65,89 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1960 | 82,84 | 65,89 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 14,87 | 26,62 |

| гва, г | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|
| у | | | |
| 25,11 | 181,24 | 1,013 | 189 |
| 25,20 | 120,38 | 1,125 | 432 |
| 7,31 | 68 | 0 | 1.1 |
| 0,00 | 54 | 0,105 | 7 |
| 57,62 | 423,62 | 2,243 | |
| 7,20 | 90 | 1,26 | 535 |
| 7,20 | 90 | 1,26 | |
| 12,58 | 86,5 | 5,75 | 85 |
| 34,42 | 278 | 20,008 | 414 |
| 2,41 | 22,35 | 0,714 | 348 |
| 10,01 | 200,2 | 0 | 386 |
| 0,60 | 19,8 | 0,08 | 32 |
| 29,68 | 129,11 | 1,458 | 556 |
| 49,20 | 235 | 0 | 114 |
| 138,90 | 970,96 | 28,01 | |
| 9,15 | 93,5 | 9,325 | 78 |
| 49,20 | 235 | 0 | 114 |
| 68,31 | 373 | 0,01 | 493 |
| 11,05 | 41,89 | 5,1 | 136 |
| 137,71 | 743,39 | 14,435 | |
| 341,43 | 2227,97 | 45,948 | |
| 341,43 | 2227,97 | 45,948 | |
| 341,43 | 2227,97 | 45,948 | |
| 61,30 | 2227,97 | 8,25 | |