

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
6 день(понедельник)				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	170	10,20	2,60
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	16,96	15,00
10:00	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, йогурт, варенец, ряженка)	180	9,00	5,76
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	9,00	5,76
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10
ОБЕД	Каша ячневая	205	9,20	7,22
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,67	16,58
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	45	1,03	4,95
ОБЕД	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,22	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		940	42,27	34,78
ПОЛДНИК	Вареники с творожными, овощными или фруктовыми фаршами	70	2,47	3,37
ПОЛДНИК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,69	1,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,16	4,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	72,39	60,38
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1730	72,39	60,38
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1730	72,39	60,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,95	31,82

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
32,40	229,4	1,54	274
11,05	41,89	5,1	136
7,31	68	0	1.1
50,76	339,29	6,64	
15,30	156,6	1,08	536
15,30	156,6	1,08	
14,52	118,25	6,275	63
32,94	234,01	9,615	418
4,38	248,99	0,016	278
1,76	55,8	9,9	3
25,06	102,24	1,548	373
49,20	235	0	114
127,86	994,29	27,354	
14,30	97,33	0,033	546
25,20	120,38	1,125	432
39,50	217,71	1,158	
233,42	1707,89	36,232	
233,42	1707,89	36,232	
233,42	1707,89	36,232	
54,67	1707,89	8,49	