

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
8 день(среда)				
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	20	1,22	3,78
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,69	1,47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	7,90	13,50
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 гороховый с картофелем	500	10,40	4,60
ОБЕД	Азу	70	5,71	6,12
ОБЕД	Салат из свежих овощей	45	0,50	3,24
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16
ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		895	24,64	14,92
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с изюмом	150	3,45	1,35
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,67	3,19
ПОЛДНИК	Соус яблочный	30	0,03	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7,15	4,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	48,69	38,75
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1755	48,69	38,75
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1755	48,69	38,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,46	22,31

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
16,98	162,33	0,675	67
7,31	68	0	1.1
25,20	120,38	1,125	432
49,49	350,71	1,8	
15,30	156,6	1,08	536
15,30	156,6	1,08	
26,00	251,95	46,912	66
7,28	107,05	3,102	370
1,58	37,35	5,67	35
29,20	120,06	1,782	377
49,20	235	0	114
113,26	751,41	57,466	
36,75	177	0	281
15,82	106,99	1,422	397
5,11	20,79	0,27	362
57,68	304,78	1,692	
235,73	1563,5	62,038	
235,73	1563,5	62,038	
235,73	1563,5	62,038	
60,31	1563,5	15,87	