

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
22.01.2024г								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,8	19,59	168,7	0,67	43
	Бутерброд с маслом, сыром	20/3/5	2,65	0,32	16,98	107,16		
	Какао на молоке	150	0,9	0,97	9,75	32,25	0,88	
	Итого за прием пищи	330	8,62	9,09	46,32	307,5	1,5	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Салат с морской капустой	40	0,4	4,0	2,8	48,8	19	19
	Суп овощной со сметаной	150	4,86	9,67	7,74	101,32	6,12	151
	Каша рисовая с маслом	110	2,66	3,15	26,89	146,63		304
	Мясные фрикадельки в соусе	50	8,4	8,6	7,7	141,5		
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,3	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи	540	19,32	25,91	76,34	577,35	25,81	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Омлет	80	5,49	5,62	6,26	112,5	0,11	56
	Икра овощная	40	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Конфета	20	0,37	1,42	11,25	60		
	Чай с сахаром	150			8,97	32,25		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:	310	8,32	12,62	37,78	311,95	4,34	-	
Итого за день		36,76	47,72	170,54	1242,8	33,62	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
22.01.2024г								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная пшеничная	180	5,95	6,31	15,1	138,34	1,68	27
	Бутерброд с маслом. сыром	30/5/7	5,27	7,49	14,7	136,13	0,21	1
	Какао на молоке	180	1,08	1,17	10,39	81	1,05	
	Итого за прием пищи	400	12,3	14,97	40,19	355,47	2,39	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-
	Салат с морской капустой	60	0,6	6,0	4,2	73,2	28,5	19
	Суп овощной со сметаной	180	5,82	11,52	9,28	121,58	7,34	151
	Каша рисовая со сл. маслом	130	3,15	3,73	31,78	173,29		304
	Мясные фрикадельки в соусе	60\30	10,08	10,32	9,24	169,8		
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,01	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	660	23,38	32,18	51,28	708,37	36,99	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Икра овощная	60	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,0	0,13	56
	Конфета	20	0,39	1,48	12,3	63,2		
	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	38,7		263
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	35,8		123
Итого за прием пищи:		400	9,34	15,12	43,17	357,9	5,49	-
Итого за день			45,52	62,37	145,04	1467,7	46,87	-