

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
30.01.2024г.								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная гречневая	150	5,23	7,8	18,76	166,8	0,67	42
	Бутерброд с маслом ,сыром	25/3/5	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Кофейный напиток на молоке	150	0,97	0,97	10,5	68,2	0,6	253
	Итого за прием пищи	330	10,58	15,32	41,08	363,48	1,72	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Яблоко	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	532
	Итого за прием пищи	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,8	-
Обед для детей 2-3 лет	Огурчик порционный	40	0,28	0,03	1,19	4,9	3,6	
	Суп гороховый с курицей	150	1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	88
	Жаркое по-домашнему	130	4,3	9,9	20,5	193,1	3,18	153
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Сухарики	20	1,77	0,69	11,43	60,26		23
	Итого за прием пищи	530	9,24	12,09	62,56	476,45	10,3	-
Усиленный полдник для детей 2-3 года	Овощи тушеные с мясом	150	3,76	5,08	14,56	122,16	8,4	64
	Чай с сахаром	150			8,98	32,25		263
	Булочка домашняя	50	3,22	3,6	28,8	202,43	0,22	168
Итого за прием пищи:		270	17,54	14,36	28,18	310,06	0,83	-
Итого за день			39,51	42,55	151,59	1252,25	14,65	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
30.01.2024г.								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная гречневая	180	6,27	9,36	22,5	201,87	0,81	33
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	5,27	7,49	14,71	136,13	0,21	3
	Кофейный напиток н. молоке	180	1,08	1,17	11,7	81,0	1,05	253
	Итого за прием пищи	400	12,43	18,02	47,6	417,29	2,07	532-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
	Итого за прием пищи	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	-
Обед для детей 3-7 лет	Огурчик порционный	40	0,24	0,03	1,02	4,2	0,5	
	Суп гороховый с курицей	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Жаркое по-домашнему	180	12,46	11,31	17,26	230,0	9,59	153
	Сухарики	20	1,77	0,69	11,43	60,26		23
	Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	89,5	0	123
	Итого за прием пищи	650	18,41	13,95	70,89	571,92	14,32	-
Усиленный полдник для детей 3-7 лет	Овощи тушеные с мясом	180	4,51	6,09	17,58	146,59	10,08	64
	Чай с сахаром	180			10,78	38,7		263
	Булочка домашняя	60	4,51	5,04	40,4	283,4	0,32	168
Итого за прием пищи:		420	9,02	11,04	68,76	468,69	10,4	-
Итого за день:			42,1	43,26	208,78	1564,16	28,79	-