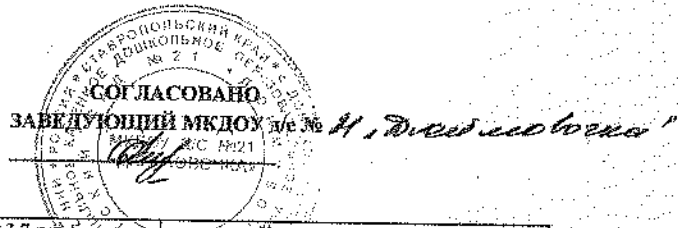


Меню 20.01 2025г



День: 6

№ рецепта	Наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	
Завтрак											
229	СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,1	2,2	227,0	105	10,1	16,7	1,9	198,6
к/к	ГОРОХЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	50	1,5	0,1	3,2	19,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
412	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,0	0,0	9,8	40,1	150/7/3	0,0	0,0	6,9	28,1
	Итого за прием пищи:	397	15,4	19,4	30,3	357,5	335	13,1	16,9	22,0	293,5
II Завтрак											
	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	95	0,4	0,4	9,0	43,3
Обед											
354	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,1	5,1	65,1	40	1,7	3,2	4,0	52,0
82	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	2,6	3,6	10,8	88,2	150/3	2,2	3,1	9,1	74,6
321	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	130	15,5	11,9	24,0	264,9	120	14,3	11,0	22,2	244,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	20	1,5	0,1	10,0	47,4
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТЛОВНИКА	180	0,6	0,2	16,6	82,1	150	0,5	0,2	13,8	68,4
	Итого за прием пищи:	603	25,1	20,3	84,3	632,8	503	21,5	17,8	67,6	528,0
Полдник											
473	БУЛОЧКА ВЕСЛУШКА	70	5,0	4,2	38,1	212,7	50	3,6	3,6	27,2	152,0
419	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	150	4,6	4,6	7,6	84,8
Евднвквду	Итого за прием пищи:	250	10,5	9,0	47,2	314,4	200	8,2	8,2	34,8	236,8
	Всего за день:		51,4	49,1	171,3	1 350,0		43,2	43,2	133,4	1 101,6

