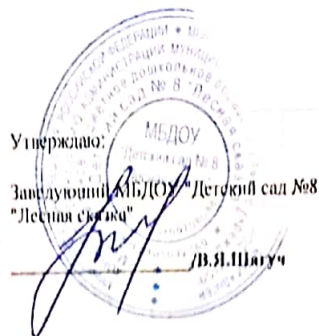




Меню приготавливаемых блюд

07.04.2022

День: четверг
Неделя: вторая, 4-й день
возрастная категория: сад

N рецепту ры	Наимено вание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 2 День 4 Завтрак										
24	Каша овсяная молочная жидкая	180	7,300	8,290	25,380	206,480	0,080	0,180	2,150	254,000	0,700
59	Хлеб пшенич ный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочн ое	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
51	Кофейны й напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
	итого за завтрак	396,00	14,670	17,160	59,850	454,940	0,180	0,355	6,450	396,720	1,210
	2-й завтрак										
62	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	итого за 2-й завтрак	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
	обед										
3	Суп картофел ный с бобовым и	200	5,940	2,740	19,950	128,000	0,160	0,050	7,900	15,200	0,300
7/?	Гуляш из говядины	100	12,890	10,190	3,280	226,500	0,050	0,120	0,690	13,600	0,500
23	Макаронн ые изделия	130	4,820	4,120	26,210	173,750	0,050	0,014	0,014	5,300	0,700
59	Хлеб пшенич ный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано- пшенич ный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
47	Кисель из сухофрук тов	180	0,800	0,060	25,720	106,560	0,000	0,000	0,000	1,000	0,100
	итого за обед	685	29,790	17,950	104,650	783,610	0,371	0,229	9,104	66,900	3,750
	Полдник										
30	Запеканка из творога	110	14,350	12,900	18,170	294,110	0,090	0,400	0,500	237,000	0,800
40	Соус молочны й	40	1,190	2,740	5,950	53,460	0,014	0,050	0,300	36,000	0,060
44	кефир	200	5,630	4,850	7,760	102,820	0,080	0,400	1,400	145,000	0,200
	Итого за полдник	350	21,170	20,490	31,880	450,390	0,184	0,850	2,200	418,000	1,060
	Итого за день:	1521,00	66,130	56,100	206,180	1735,940	0,765	1,454	30,754	902,420	8,920