

10-ый день

Наименование блюд	От 3-х до 7-ми лет						
	№ карты	Выход (детский сад\ясли)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
Завтрак							
Каша гречневая молочная	2\4	200\150	7,2\5,4	6,6\5,0	29,3\22,0	206\155	0,42\0,32
2 Кофейный напиток с молоком	13\10	200\150	3,0\2,25	2,9\2,18	13,4\10,05	89\67	0,52\0,39
Хлеб пшеничный		40\30	3,08\2,31	0,38\0,29	19,17\14,37	94\71	0,0
Всего в завтраке :			13,28\9,96	9,88\7,47	61,87\46,42	389\293	0,94\0,71
Второй завтрак							
Фрукты в ассортимент		100					10,0
Обед							
Суп картофельный с бобовыми с гренками и сметаной	17\2 34\2	250\10 200\9	5,4\1,72 4,3\0,86	5,0\0,16 4,0\0,08	19,9\10,7 15,9\5,37	148\52,6 118\26,3	15,4\0,0 12,32\0,0
Плов из мяса говядины	4\8	200\150	14,8\13,3	16,5\14,8	34,6\31,1	349\314	7,0\6,26
Компот из сухофруктов	6\10	200\150	0,5\0,38	0,0	18,3\13,7	72\54	50,16\37,62
Хлеб ржаной		50\40	3,30\2,64	0,55\0,44	20,5\16,4	103\82	0,0
Всего в обеде:			25,72\21,48	22,21\19,32	104,0\82,47	724,6\594,3	72,56\56,2
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	9\5	150\120	25,4\20,3	14,4\11,5	19,8\15,8	314\251	0,35\0,28
Чай с сахаром	10\10	200\150	0,0	0,0	9,1\6,8	35\26	0,0
Хлеб пшеничный		40\30	3,08\2,31	0,38\0,29	19,17\14,37	94\71	0,0
Всего в полдник :			28,48\22,61	14,78\11,79	48,07\36,97	443\348	0,35\0,28
Итого за день :			67,4854,05	46,87\38,58	213,94\165,86	1557\1235	73,85\57,19

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972386

Владелец Прокина Марина Геннадьевна

Действителен С 16.05.2023 по 15.05.2024