

15.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества							
						Белки		Жиры		Углеводы			
		Неделя 2	День 9	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200								
	пшено	15	17										
	молоко	130	150										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	вода	20	50										
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90		
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11		
кофейный напиток	1,8	2,25											
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30		
итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61		
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75		
	картофель:												
	01.09 - 31.10	50	60										
	31.10 - 31.12	56	66										
	31.12 - 28.02	60	70										
	29.02 - 01.09	70	80										
	мясо	15	16										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	чеснок	1	2										
	томат-паста	5	7										
	зелень	2	3										
	перец болгарский	10	12										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	рис	6	8										
	вода	130	180										
	Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80		
	мясо птицы	85	102										
	лук	10	12										
хлеб пшеничный	5	7											
масло растительное	3	4											
Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00			
крупа гречневая	30	40											
вода	60	70											
масло сливочное	2	3											
Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20			
огурцы свежие	20	30											
помидоры свежие	25	35											
лук	5	6											
масло растительное	2	3											
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40			
сухофрукты	11	13											
сахар	5	6											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30			
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30			
итого за обед:						20,87	28,06	26,64	33,16	69,00	82,75		
полдник:	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21		
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70		
	огурцы или помидоры свежие	45	65										
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90		
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95		
Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65			
итого за полдник:						8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41		
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
Итого за день:						39,84	53,24	49,37	62,51	180,17	228,77		