

09.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:	Каша манная молочная			150	200	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00
	крупка манная	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	87,00	111,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	масло сливочное	5	5										
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33
чай заварка	0,45	0,55											
сахар	6	7											
вода	180	200											
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46
итого за завтрак:						5,65	9,59	10,91	12,86	58,22	69,05	366,46	450,79
обед:	Суп гороховый с гречками			150/7	180/15	6,81	8,85	9,57	14,74	16,70	19,00	98,00	136,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	70	80										
	31.10 - 31.12	76	86										
	31.12 - 28.02	80	90										
	29.02 - 01.09	90	100										
	мясо	15	16										
	горох	8	10										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	3	3										
	хлеб пшеничный	12	18										
	вода	130	160										
	Котлета рыбная			60	70	8,39	11,81	9,05	12,73	6,20	7,40	135,00	149,00
	рыба свежемороженая	120	130										
	лук	6	7										
	яйцо	3	3										
	хлеб пшеничный	5	9										
масло растительное	2	2											
Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	
рис	33	40											
морковь	12	15											
лук	12	15											
масло сливочное	2	3											
масло растительное	2	2											
вода	50	70											
Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	
помидоры свежие	25	35											
огурцы свежие	20	30											
лук	5	6											
масло растительное	2	3											
Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	
сухофрукты	11	13											
сахар	5	6											
крахмал	8	12											
вода	150	180											
Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67
	мука пшеничная	35	42										
	молоко	14	17										
	яйцо	7	7										
	сахар	2	3										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло сливочное	2	2										
	масло растительное	2	3										
	повидло	20	30										
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44
кофейный напиток	1,8	2,25											
молоко	130	150											
сахар	5	6											
вода	50	50											
итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						41,48	55,17	48,02	63,25	189,41	225,17	1200,81	1473,90