

05.09.2022 г.

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя I											
День 1											
завтрак:	<b>Макаронны отварные с маслом и сыром</b>			<b>95</b>	<b>120</b>	7,13	9,95	8,14	12,72	25,31	40,16
	макаронные изделия	30	40								
	масло сливочное	3	5								
	сыр	14	18								
	<b>Овощи порционные</b>			<b>40</b>	<b>60</b>	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70
	огурцы или помидоры свежие	45	65								
	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			<b>20/5</b>	<b>25/5</b>	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>200</b>	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33
	чай заварка	0,45	0,55								
	сахар	6	7								
вода	180	200									
второй завтрак:	<b>Сок фруктовый</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10
итого за завтрак:						9,47	13,17	12,87	17,46	57,81	79,19
обед:	<b>Суп крестьянский</b>			<b>150</b>	<b>200</b>	1,80	2,60	4,70	6,00	13,80	17,00
	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								
	пшено	6	8								
	морковь	10	12								
	лук	10	12								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	1	1								
	мясо	15	16								
	вода	130	150								
	<b>Плов с мясом</b>			<b>160</b>	<b>180</b>	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70
	мясо	75	85								
	рис	30	40								
морковь	12	15									
лук	10	12									
масло сливочное	2	3									
масло растительное	2	2									
вода	50	75									
<b>Салат из свежих помидоров с луком</b>			<b>40</b>	<b>60</b>	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	
помидоры свежие	35	55									
лук	10	13									
масло растительное	2	2									
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>180</b>	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	
сухофрукты	11	13									
сахар	5	6									
вода	150	180									
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40
полдник:	<b>Булочка "Витьба"</b>			<b>60</b>	<b>70</b>	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60
	мука пшеничная	41	48								
	молоко	15	20								
	яйцо	6	6								
	сахар	4	5								
	дрожжи	0,7	0,9								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	1	1								
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:						9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80
Итого за день:						38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39