

16.09.2022 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	
завтрак:	Каша рисовая молочная			150	200							
	рис	15	17									
	молоко	130	150									
	сахар	4	5									
	масло сливочное	3	4									
	вода	20	50									
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00
	хлеб пшеничный	20	25									
	масло сливочное	5	5									
	сыр	6	10									
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60
	какао порошок	1,2	1,5									
молоко	130	150										
сахар	5	6										
вода	50	50										
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46
итого за завтрак:						12,37	14,22	14,35	17,34	55,70	66,22	442,06
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	19,20	131,00
	рыба свежемороженая	25	35									
	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									
	морковь	12	15									
	лук	12	15									
	крупя	6	7									
	зелень	2	3									
	масло сливочное	2	2									
	вода	130	180									
	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном			50/10	60/20	10,36	11,35	13,00	15,81	6,00	6,30	174,00
	мясо	70	80									
	лук	8	10									
	хлеб пшеничный	5	10									
масло растительное	3	3										
для соуса:												
морковь	5	5										
лук	8	9										
томат-паста	4	5										
масло растительное	1	1										
Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	
картофель:												
01.09 - 31.10	140	180										
31.10 - 31.12	145	185										
31.12 - 28.02	160	200										
29.02 - 01.09	170	210										
молоко	20	30										
масло сливочное	3	4										
Салат из капусты со свежим огурцом			40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00	
капуста свежая	24	36										
лук	5	6										
огурец свежий	17	27										
масло растительное	2	3										
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	
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	47,00	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	
итого за обед:					30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00
	чай заварка	0,45	0,55									
	сахар	6	7									
	вода	180	200									
Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	
итого за полдник:					6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75							
Среднее значение за период:					49,90	56,27	43,56	57,15	204,27	234,24	1307,16	
					44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	