

08.09.2022 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
Неделя 1													
День 4													
завтрак:	<b>Омлет натуральный</b>			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13
	яйцо	58	67										
	молоко	39	43										
	масло сливочное	2	2										
	<b>Зеленый горошек</b>	40	50	40	50	0,60	1,00	0,40	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99
	<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00
	хлеб пшеничный	20	25										
	сыр	6	10										
	масло сливочное	5	5										
	<b>Чай с сахаром</b>			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:	<b>Фрукты свежие</b>	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						12,86	16,97	16,44	19,38	36,32	41,82	375,79	434,45
обед:	<b>Суп рыбный</b>			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00
	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										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	масло сливочное	2	2										
	крупа	6	7										
	рыба свежемороженая	25	35										
	зелень	2	3										
	вода	130	180										
	<b>Фрикадельки из мяса птицы</b>			60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21
	мясо птицы	80	100										
	сметана	8	12										
	лук	10	12										
	яйцо	6	6										
	Вода или молоко	11	14										
	Хлеб пшеничный	11	14										
масло растительное	3	5											
<b>Рагу из овощей</b>			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	
картофель:													
01.09 - 31.10	80	100											
31.10 - 31.12	85	105											
31.12 - 28.02	100	120											
29.02 - 01.09	110	130											
капуста свежая	20	30											
морковь	10	12											
лук	10	12											
томат-паста	10	12											
перец болгарский	6	10											
кабачки/баклажаны	60	70											
масло сливочное	2	2											
масло растительное	3	4											
<b>Компот из свежих фруктов</b>			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	
фрукты свежие	35	45											
сахар	5	6											
вода	150	180											
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
<b>Хлеб ржаной</b>	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	
итого за обед:						30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03
полдник:	<b>Каша гречневая молочная</b>			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42
	крупа гречневая	15	17										
	молоко	130	150										
	вода	20	50										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	3	4										
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00
	<b>Какао на молоке</b>			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11
	какао порошок	1,2	1,5										
молоко	130	150											
вода	50	50											
сахар	5	6											
итого за полдник:						9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53
Итого за день:	<b>Соль йодированная</b>	2,25	3,75	2,25	3,75								
						52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01