

07.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры		Углеводы			
		Неделя 1	День 3	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
завтрак:	Каша геркулесовая молочная			150	200	4,60	9,30	4,35	7,50	19,40	36,20	155,20	205,40
	молоко	130	150										
	крупа геркулесовая	15	17										
	сахар	4	5										
	вода	20	50										
	масло сливочное	3	4										
	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										
	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											
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00
итого за завтрак:						11,13	16,95	13,27	16,70	56,34	80,51	412,60	499,84
обед:	Суп с мясными фрикадельками			150/15	180/20	4,06	7,32	6,49	8,41	8,60	8,80	127,00	162,00
	картофель:												
	01.09 - 31.10	60	70										
	31.10 - 31.12	66	76										
	31.12 - 28.02	70	80										
	29.02 - 01.09	80	90										
	морковь	12	15										
	лук	12	15										
	зелень	2	3										
	мясо	25	30										
	яйцо	3	3										
	вода	130	150										
	масло растительное	3	4										
	Тефтели из печени с рисом			60	80	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40
	Рис	12	20										
	субпродукты	75	93										
	морковь	13	17										
	лук	13	17										
	молоко	10	15										
яйцо	30	30											
масло растительное	4	5											
Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	
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 овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	
капуста свежая	20	30											
лук	5	7											
помидор свежий	15	20											
огурец свежий	15	20											
зелень	2	3											
масло растительное	2	3											
Компот из свежих фруктов			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											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	
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:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60
	творог	75	95										
	рис	5	7										
	яйцо	10	10										
	молоко	10	20										
	сахар	4	5										
	масло сливочное	2	3										
сметана	20	20											
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	
итого за полдник:						19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84