

14.09.2022 г.

Прим 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 2													
День 8													
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,33
	крупка пшеничная	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	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00
итого за завтрак:						5,50	9,80	10,50	11,60	60,60	73,53	370,00	461,66
обед:	Суп с крупой на мясном бульоне			150	200	4,42	5,48	2,51	5,20	14,20	17,70	128,00	154,00
	мясо	15	16										
	крупка	6	8										
	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										
	зелень	2	3										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	2	3										
	вода	150	200										
	Рыба по-Польски			60	80	17,01	22,50	9,52	11,88	3,90	5,20	135,70	216,00
	рыба свежемороженая	80	90										
	яйцо	30	30										
	молоко	10	20										
	масло сливочное	2	2										
масло растительное	1	2											
лук	12	15											
обед:	Икра свекольная (или баклажанная, или кабачковая)												
	Икра свекольная			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00
	свекла	130	160										
	лук	10	12										
	томат-паста	6	10										
	чеснок	1	2										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	1	2										
	Икра баклажанная или икра кабачковая			110	130	0,95	1,59	2,59	2,69	3,70	6,20	44,00	68,00
	баклажаны/кабачки	120	150										
	лук	10	12										
	помидоры свежие	18	25										
	морковь	10	12										
	перец болгарский	13	15										
	чеснок	1	2										
	масло сливочное	1	2										
	масло растительное	1	2										
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50
	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	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:						25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50
полдник:	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	5,52	6,78	31,33	36,55	168,40	185,80
	мука пшеничная	41	48										
	молоко	15	20										
	яйцо	6	6										
	сахар	4	5										
	дрожжи	0,8	0,9										
	масло растительное	1	2										
	масло сливочное	2	2										
	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:						11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	55,66	290,80	320,24
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75								
						42,83	55,53	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40