

12.09.2022 г

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества					
						Белки		Жиры		Углеводы	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Неделя 2											
День 6											
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68
	яйцо	58	67								
	молоко	39	43								
	масло сливочное	2	2								
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40
	хлеб пшеничный	20	25								
	масло сливочное	5	5								
	сыр	6	10								
	Чай с сахаром			180	200	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:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02
итого за завтрак:						13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54
обед:	Борщ с фасолью на мясном бульоне			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70
	мясо	15	16								
	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								
	капуста свежая	30	40								
	свекла	20	30								
	морковь	12	15								
	лук	12	15								
	фасоль консервированная	16	19								
	томат-паста	5	6								
	зелень	2	3								
	масло сливочное	2	2								
	масло растительное	2	2								
	сметана	8	12								
	вода	130	150								
	Тфтели из печени с рисом			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00
	рис	12	18								
субпродукты	75	95									
мука пшеничная	2	2									
морковь	13	17									
лук	13	17									
Яйцо	5	5									
вода	30	40									
масло растительное	3	3									
Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	
макаронные изделия	38	45									
масло сливочное	3	4									
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	
огурцы или помидоры свежие	45	65									
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	
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	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	
итого за обед:						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20
	мука пшеничная	41	48								
	молоко	15	20								
	яйцо	5	5								
	сахар	4	5								
	дрожжи	0,7	0,9								
	масло сливочное	2	2								
масло растительное	1	1									
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	
итого за полдник:						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75						
Итого за день:						37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84