

06.09.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет ценн
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1												
День 2												
завтрак:	Каша молочная "Дружба"			150	200							
	рис	7	8									
	пшено	8	9									
	молоко	130	150									
	масло сливочное	4	5									
	вода	20	50									
	сахар	4	5									
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00
	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
	чай заварка	0,45	0,55									
сахар	6	7										
вода	180	200										
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00
итого за завтрак:						7,22	8,98	11,49	12,09	52,70	66,13	338,00
обед:	Борщ летний на мясном бульоне			150	200	4,24	6,99	5,61	7,82	14,80	18,30	123,00
	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									
	мясо	15	16									
	свекла	10	20									
	капуста свежая	20	30									
	морковь	12	15									
	лук	12	15									
	перец болгарский	6	10									
	помидоры свежие	10	20									
	зелень	2	3									
	сметана	8	12									
	масло сливочное	2	2									
	масло растительное	3	3									
	вода на бульон	130	150									
	Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00
	мясо	65	71									
картофель:												
01.09 - 31.10	180	200										
31.10 - 31.12	185	205										
31.12 - 28.02	190	220										
29.02 - 01.09	210	230										
морковь	12	15										
лук	12	15										
масло сливочное	3	4										
масло растительное	3	3										
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	
огурцы или помидоры свежие	45	65										
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	
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	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	
итого за обед:					21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00	
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00
	творог	75	95									
	крупа манная	5	7									
	яйцо	10	10									
	сахар	4	5									
	молоко	10	20									
	масло сливочное	1	2									
	сгущенное молоко	10	20									
	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									
сахар	5	6										
молоко	130	150										
вода	50	50										
итого за полдник:					17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75							
						45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60