

13.09.2022 г.

| Прием пищи Неделя 2 День 7 | Наименование блюда | Брутто | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------|------------|---------------|---------------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| | | | | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | |
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| завтрак: | Каша ячневая(пшеничная) молочная | | | 150 | 200 | 3,40 | 6,90 | 5,80 | 6,90 | 28,60 | 35,20 |
| | крупка ячневая | 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 |
| | 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 |
| 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 |
| итого за завтрак: | | | | | | 5,41 | 9,72 | 10,81 | 11,92 | 60,50 | 73,73 |
| обед: | Суп с клецками | | | 150 | 200 | 3,20 | 4,58 | 5,01 | 8,49 | 18,00 | 23,50 |
| | мясо | 15 | 16 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 15 | | | | | | | | |
| | морковь | 12 | 15 | | | | | | | | |
| | зелень | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | вода | 130 | 180 | | | | | | | | |
| | клецки: | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 10 | 12 | | | | | | | | |
| | яйцо | 3 | 3 | | | | | | | | |
| | вода | 10 | 15 | | | | | | | | |
| | Голубцы ленивые со сметанным соусом | | | 150/30 | 180/30 | 10,41 | 15,30 | 14,30 | 18,60 | 13,90 | 22,30 |
| мясо | 65 | 70 | | | | | | | | | |
| рис | 6 | 8 | | | | | | | | | |
| капуста свежая | 180 | 200 | | | | | | | | | |
| лук | 8 | 12 | | | | | | | | | |
| морковь | 8 | 12 | | | | | | | | | |
| томат-паста | 10 | 12 | | | | | | | | | |
| масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| для соуса: | | | | | | | | | | | |
| сметана | 13 | 13 | | | | | | | | | |
| мука пшеничная | 2 | 3 | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| вода | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Овощи порционные | | | 40 | 60 | 0,27 | 0,32 | 0,03 | 0,04 | 0,50 | 0,70 | |
| огурцы или помидоры свежие | 45 | 65 | | | | | | | | | |
| Компот из свежих фруктов | | | 150 | 180 | 0,16 | 0,18 | 0,16 | 0,18 | 11,90 | 14,40 | |
| 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 | |
| Хлеб ржаной | 28 | 35 | 28 | 35 | 1,57 | 1,96 | 0,31 | 0,39 | 13,80 | 17,30 | |
| итого за обед: | | | | | | 17,13 | 24,39 | 19,97 | 27,92 | 67,90 | 91,50 |
| полдник: | Сырники из творога со сгущенным молоком | | | 110/20 | 120/30 | 18,66 | 23,65 | 10,93 | 13,48 | 18,30 | 23,35 |
| | творог | 100 | 110 | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 13 | 15 | | | | | | | | |
| | яйцо | 5 | 5 | | | | | | | | |
| | сахар | 4 | 5 | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | сгущенное молоко | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | 150 | 180 | 3,77 | 4,35 | 3,25 | 3,75 | 6,20 | 7,20 | |
| итого за полдник: | | | | | | 22,43 | 28,00 | 14,18 | 17,23 | 24,50 | 30,55 |
| Итого за день: | Соль йодированная | 2,25 | 3,75 | 2,25 | 3,75 | | | | | | |
| | | | | | | 44,97 | 62,11 | 44,96 | 57,07 | 152,90 | 195,78 |