

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6 (понеделник)</b>							
	<b>Каша из смеси круп</b>	<b>175</b>	<b>8,84</b>	<b>7,23</b>	<b>33,83</b>	<b>236,13</b>	<b>185.5a</b>
	Крупа пшено шлифованное	7,84/7,84	0,9	0,26	5,21	26,81	
	Масло сливочное	4,17/4,17	0,05	2,56	0,07	23,57	
	Сахарный песок	4,17/4,17	0	0	4,16	15,79	
	Крупа гречневая	31,83/31,83	4,01	1,05	18,08	98,04	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	134,98/134,98	3,91	3,37	6,48	72,89	
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25</b>	<b>1,57</b>	<b>3,65</b>	<b>10,36</b>	<b>80,7</b>	<b>1</b>
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>7,76</b>	<b>31,06</b>	<b>393</b>
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,04	0	0,01	0,43	
	Лимон	6,09/5,32	0,05	0,01	0,16	1,81	
	Сахарный песок	7,61/7,61	0	0	7,59	28,82	
	Вода	114,21/114,2	0	0	0	0	
	Вода	24,68/24,68	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>10,88</b>	<b>51,95</b>	<b>347,89</b>	
	<b>Яблоки свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>40</b>	<b>0,54</b>	<b>4,07</b>	<b>3,38</b>	<b>52,62</b>	<b>45</b>
	Морковь, красная	7,56/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
	Свекла	10,2/8	0,12	0,01	0,7	3,36	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
	Огурец соленый	10/8	0,06	0,01	0,14	1,04	
	Картофель	13,76/10	0,2	0,04	1,63	7,7	
	Соль пищевая йодированная	1,6/1,6	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	4/4	0	4	0	35,96	
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>170</b>	<b>1,34</b>	<b>1,94</b>	<b>9,37</b>	<b>64,31</b>	<b>82</b>
	Соль поваренная пищевая	1,02/1,02	0	0	0	0	
	Лук репчатый	8,16/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	
	Картофель	68/51	1,02	0,2	8,31	39,27	
	Морковь	8,5/6,8	0,09	0,01	0,47	2,38	

Вермишель	1,36/1,36	0,14	0,01	0,03	4,58
Вода	119/119	0	0	0	0
Масло растительное	1,7/1,7	0	1,7	0	15,28
<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>60</b>	<b>7,39</b>	<b>7,33</b>	<b>9,6</b>	<b>134,23 258</b>
Филе минтая	54/51	6,83	4,69	8,57	104,04
Лук репчатый	12/9,75	0,14	0,02	0,8	4
Сухари панировочные	7,5/7,5	0	0	0	0
Яйцо	2,25/2,25	0,29	0,26	0,02	3,53
Масло подсолнечное	2,25/2,25	0	2,25	0	20,23
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	4,5/4,5	0,13	0,11	0,22	2,43
<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>130</b>	<b>3,29</b>	<b>4,32</b>	<b>25,87</b>	<b>155,86 330</b>
Морковь, красная	17,55/13	0,17	0,01	0,9	4,55
Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0
Рис	38,22/38,22	2,87	0,99	23,81	115,81
Масло сливочное	5,33/5,33	0,07	3,28	0,09	30,17
Лук	15,34/13	0,18	0,03	1,07	5,33
Вода	80,6/80,6	0	0	0	0
<b>Кисель из свежих ягод</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>21,34</b>	<b>84,58 378</b>
Смородина черная	15,75/15	0,15	0,06	1,1	6,6
Крахмал картофельный	6,75/6,75	0,01	0	5,28	21,13
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
Вода	139,5/139,5	0	0	0	0
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,8 Н</b>
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
<b>Хлеб витаминизированный</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>7,6</b>	<b>39,8 Н</b>
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>15,35</b>	<b>18,14</b>	<b>83,84</b>	<b>566,2</b>
<b>Крендель сахарный</b>	<b>50</b>	<b>3,72</b>	<b>5,42</b>	<b>30,14</b>	<b>181,97 460</b>
Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	28/28	3,11	0,42	18,98	92,12
Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62
Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32
Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37
Дрожжи сухие	0,3/0,3	0,04	0,01	0,03	0,33
Яйцо	3,44/3,44	0,44	0,4	0,02	5,4
Яйцо	0,36/0,36	0,05	0,04	0	0,57
Масло подсолнечное	0,25/0,25	0	0,25	0	2,25
Вода	10/10	0	0	0	0
<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2,22</b>	<b>1,88</b>	<b>11,94</b>	<b>72,6 394/1</b>
Чай высшего сорта	0,26/0,26	0,05	0	0,01	0,49
Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61

**ОБЕД**

**ПОЛДНИК**

Вода	50/50	0	0	0	0	0
Вода	27/27	0	0	0	0	0
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	75/75	2,17	1,88	3,6	40,5	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	200	5,94	7,3	42,08	254,57	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1240	32,19	36,72	187,67	1215,66	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	1240	32,19	36,72	187,67	1215,66	
Среднее значение за период	1240	32,19	36,72	187,67	1215,66	