

Категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	10,44	15,62	2,01	190,56	0,37	215
	Масло сливочное	6,15/6,15	0,08	3,78	0,1	34,81	0	
	Яйцо	75/75	9,52	8,62	0,52	117,75	0	
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	28,75/28,75	0,83	0,72	1,38	15,52	0,374	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	70	16,1	0,84	37,31	211,89	0	10/1
	Горошек зеленый консервированный	107,7/70	16,1	0,84	37,31	211,89	0	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,8	0,069	3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,38	17,2	114,56	1,58	397
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	122,22/122,22	3,54	3,06	5,87	66	1,589	
ЗАВТРАК	Фрукт: Апельсин	100	0,9	0,2	17,17	77,45	60	371
	Апельсин	114/100	0,9	0,2	8,1	43	60	
ОБЕД	Сахарный песок	9,09/9,09	0	0	9,07	34,45	0	
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
	Свекла	77,82/57	0,86	0,06	5,02	23,94	5,7	
ОБЕД	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	0	
	Суп рыбный	250	8,12	6,7	19,3	170,5	13,3	114/1
	Картофель	92,31/60	1,2	0,24	9,78	46,2	12	
	Филе минтая	67/50	6,7	4,6	8,4	102	0	
	Лук репчатый	15/13	0,18	0,03	1,07	5,33	1,3	
	Зелень свежая	2,5/2,5	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,85	0,05	16,98	0	
	Соль пищевая йодированная	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Вода	215/215	0	0	0	0	0	
	Гуляш из отварного мяса	160	15,36	30,3	6,94	402,98	4,08	277
ОБЕД	Морковь, красная	10,24/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Свинина, лопаточная часть	99,04/96	14,11	28,22	0	350,88	0	

	Пук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0
	Пшеничная мука, высшего сорта	6,4/6,4	0,69	0,08	4,47	21,38	0
	Вода	52,99/52,99	0	0	0	0	0
	Томатная паста. Консервы	6,4/6,4	0,31	0	1,22	6,53	2,88
ОБЕД	Гречка отварная	150	4,8	4,47	21,49	145,21	0 165/7
	Гречневая крупа ядрица	37,5/37,5	4,72	1,24	21,41	115,5	0
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	0
	Соль пищевая йодированная	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Вода	120/120	0	0	0	0	0
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	89,05	180 398
	Шиповник сухой	18/18	0,61	0,25	8,69	51,12	180
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0
	Вода	180/180	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0 700
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	0
ОБЕД	Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	0 701,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	0
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	70	3,36	1,96	54,39	235,06	0 702,2
	Пряники	70/70	3,36	1,96	54,39	235,06	0
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,72	9,07	102,06	2,466 400
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	189/189	5,48	4,72	9,07	102,06	2,457
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	76,57	76,52	233,14	1959,06	267,565
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1590	76,57	76,52	233,14	1959,06	267,565
Среднее значение за период		1590	76,57	76,52	233,14	1959,06	267,565
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период			15,63	35,15	47,6		