

Категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая с сахаром и с маслом	210	7,75	8,23	38,41	259,03	2,415	185.1a
	Крупа рисовая	32,55/32,55	2,28	0,33	24,09	108,39	0	
	Соль пищевая йодированная	1,32/1,32	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5,29/5,29	0	0	5,28	20,06	0	
	Масло сливочное	5,29/5,29	0,07	3,25	0,09	29,95	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	186,35/186,3	5,4	4,66	8,94	100,63	2,423	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,88	4,39	12,44	96,84	0	1
ЗАВТРАК	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	
	Батон нарезной	24/24	1,8	0,7	12,34	62,88	0	
	Чай с сахаром	180/10	0,05	0	9,47	36,43	0,036	392
	Вода	142,11/142,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9,47/9,47	0	0	9,45	35,88	0	
	Вода	30,7/30,7	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК 2	Чай высшего сорта	0,28/0,28	0,06	0	0,01	0,54	0,028	
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0	0	34,2	0	0	1
	Напиток витаминизированный "Витошка"	18/18	0	0	0	0	0	
	Вода	180/180	0	0	0	0	0	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
	Морковь, красная	7,5/6	0,08	0,01	0,19	1,2	1,8	
ОБЕД	Капуста белокочанная	59,16/47,34	0,85	0,05	2,22	13,26	21,303	
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	0	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Вода	5,82/5,82	0	0	0	0	0	
	Суп картофельный протертый	250/20	6,2	4,82	32,67	205,1	13,825	79
ОБЕД	Пшеничная мука, высшего сорта	2,28/2,28	0,25	0,03	1,59	7,6	0	
	Вода	159,1/159,1	0	0	0	0	0	
	Картофель	97,82/63,63	1,27	0,25	10,37	48,99	12,725	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	50/50	1,45	1,25	2,4	27	0,65	
	Морковь, красная	12,13/9,1	0,12	0,01	0,63	3,19	0,455	
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Масло сливочное	4,63/4,63	0,06	2,84	0,08	26,18	0	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	55,12/46,3	3,06	0,42	17,6	92,15	0	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12,09	9,76	5,57	159,36	1,008	286

	Фарш промышленного производства	58,99/58,99	10,97	9,44	0	128,6	0
	Лук репчатый	9,6/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	0,96
	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,22	0,03	1,36	6,58	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	8/8	0,53	0,07	3,04	15,92	0
	Вода	8/8	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	8/8	0,23	0,2	0,38	4,32	0,048
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,44	1,15	1,84	19,67	0,03 354
	Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0,2	1,12	0,27	12,15	0,03
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,25/2,25	0,24	0,03	1,57	7,52	0
	Соль пищевая йодированная	0,24/0,24	0	0	0	0	0
	Вода	22,5/22,5	0	0	0	0	0
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,82	3,84	35,56	199,89	1,89 205
	Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,5	174,42	0
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,09	0	18,29	69,59	0 376
	Смесь сухофруктов	27/27	0,08	0	3,92	15,01	0
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	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	15	0,99	0,13	5,7	29,85	0 701.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15/15	0,99	0,14	5,7	29,85	0
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	8,47	8,04	16,59	170,56	1,09 238
	Морковь, красная	19,69/13,85	0,18	0,01	0,96	4,85	0,692
	Сметана 15,0% жирности	3,08/3,08	0,08	0,46	0,11	4,99	0,012
	Крупа манная	4,62/4,62	0,48	0,05	3,26	15,38	0
	Творог	42,38/41,54	6,94	3,74	0,83	64,51	0,208
	Сухари панировочные	3,08/3,08	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10,77/10,77	0	0	10,75	40,82	0
	Яйцо	3,08/3,08	0,39	0,35	0,02	4,84	0
	Масло подсолнечное	3,08/3,08	0	3,08	0	27,69	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	13,85/13,85	0,4	0,35	0,66	7,48	0,18
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,1	1,206 394/1
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	92/90	2,61	2,25	4,32	48,6	1,17
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0
	Вода	32,41/32,41	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,3/0,3	0,06	0	0,01	0,57	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	48,61	45,9	236,94	1419,76	42,47

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	1665	48,61	45,9	236,94	1419,76	42,47
Среднее значение за период	1665	48,61	45,9	236,94	1419,76	42,47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,7	29,1	66,75		