

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
День 10 (пятница)						
	Запеканка из творога	160	20,5	14,61	17,6	281,38 237
	Крупа манная	7,39/7,39	0,76	0,07	5,22	24,62
	Сметана 15,0% жирности	4,93/4,93	0,13	0,74	0,18	7,98
	Творог	115,44/113,2	18,91	10,19	2,26	175,85
	Сухари панировочные	4,93/4,93	0	0	0	0
	Масло сливочное	4,93/4,93	0,06	3,03	0,08	27,89
	Яйцо	4,93/4,93	0,63	0,57	0,03	7,74
	Сахарный песок	9,84/9,84	0	0	9,82	37,29
	Молоко стуженное с сахаром 8,5 % жирности	15	1,08	1,27	8,32	49,2 H
	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	15/15	1,08	1,27	8,32	49,2
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,79 3
	Сыр "Российский"	11/10	2,32	2,95	0	36,36
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,29	52,43
	Чай с лимоном	150	0,09	0	7,76	31,06 393
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	25,49	19,41	43,96	450,43
	Фрукт:Апельсин	100	0,9	0,2	17,17	77,45 371
	Апельсин	114/100	0,9	0,2	8,1	43
	Сахарный песок	9,09/9,09	0	0	9,07	34,45
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,9	0,2	17,17	77,45
	Нрезка из свежих помидор	40	0,43	2,44	1,37	29,12 49/1
	Помидоры (томаты)	33,88/28,8	0,17	0,06	1,21	5,73
	Лук зеленый	11,52/9,2	0,12	0,01	0,29	1,84
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58
	Щи из свежей капусты со сметаной	170	1,36	3,99	4,73	61,2 66/1
	Морковь, красная	8,5/6,8	0,09	0,01	0,47	2,38
	Сметана 15,0% жирности	3,4/3,4	0,09	0,51	0,12	5,51
	Лук репчатый	8,16/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79

Пшеничная мука, первого сорта	1,7/1,7	0,19	0,03	1,15	5,59
Капуста белокочанная	59,5/47,6	0,86	0,05	2,24	13,33
Соль пищевая йодированная	0,17/0,17	0	0	0	0
Масло подсолнечное	3,4/3,4	0	3,4	0	30,57
Вода	136/136	0	0	0	0
Томатная паста. Консервы	1,02/1,02	0,05	0	0,19	1,04
Тефтели из печени с рисом	120	8,5	8,27	14,24	166,48 284
Лук репчатый	12,96/11	0,15	0,02	0,9	4,51
Рис, зерно продовольственное	9/9	0,68	0,23	5,61	27,27
Печень говяжья	36/30	5,37	1,11	1,59	38,1
Мука пшеничная	6,6/6,6	0,68	0,07	4,55	22,04
Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0
Соль пищевая йодированная	0,48/0,48	0	0	0	0
Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,34
Масло сливочное	6,6/6,6	0,09	4,06	0,11	37,36
Яйцо	5/5	0,64	0,58	0,04	7,86
Вода	12/12	0	0	0	0
Вода	30/30	0	0	0	0
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	30/30	0,87	0,96	1,41	18
Пюре картофельное	130	3,19	3,8	21,92	135,04 321
Соль поваренная пищевая	1,3/1,3	0	0	0	0
Картофель	170,95/128,2	2,57	0,51	20,91	98,76
Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,54/19,5	0,57	0,49	0,94	10,53
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	82,32 372
Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1
Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22
Вода	129/129	0	0	0	0
Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8 Н
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8 Н
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8
Итого за ОБЕД	650	16,24	19,04	77,45	548,76
Булочка дорожная	50	3,2	2,46	24,53	132,06 470
Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	27,5/27,5	3,05	0,41	18,65	90,48
Пшеничная мука, первого сорта	0,88/0,88	0,1	0,01	0,59	2,88
Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15
Сахарный песок	5,25/5,25	0	0	5,24	19,9
Дрожжи сухие	0,15/0,15	0,02	0	0,01	0,16
Вода	13,38/13,38	0	0	0	0

ОБЕД

ПОЛДНИК

Масло растительное	0,5/0,5	0	0,5	0	4,5
Чай с молоком	150	2,22	1,88	11,94	72,6 394/1
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
Вода	50/50	0	0	0	0
Вода	27/27	0	0	0	0
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	75/75	2,17	1,88	3,6	40,5
	200	5,42	4,34	36,47	204,66
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1305	48,05	42,99	175,05	1281,3
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1305	48,05	42,99	175,05	1281,3
Среднее значение за период	1305	48,05	42,99	175,05	1281,3