

Возрастная категория:   
 я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 (среда)</b>							
	<b>Каша пшеничная с сахаром и с маслом</b>	<b>210</b>	<b>11,66</b>	<b>7,2</b>	<b>41,73</b>	<b>271,32 185a</b>	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0,05	2,58	0,07	23,77	
	Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4,19	15,92	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	
	Пшеничная крупа	42/42	6,72	0,42	29,4	140,91	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	168/168	4,87	4,2	8,06	90,72	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>30</b>	<b>1,5</b>	<b>0,58</b>	<b>10,27</b>	<b>52,35 2</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Повидло	10/10	0	0	0	0	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,27	52,35	
	<b>Чай с молоком</b>	<b>180</b>	<b>2,66</b>	<b>2,25</b>	<b>14,33</b>	<b>87,12 394/1</b>	
	Чай высшего сорта	0,31/0,31	0,06	0	0,01	0,58	
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Вода	59,99/59,99	0	0	0	0	
	Вода	32,4/32,4	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2,61	2,25	4,32	48,6	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>15,82</b>	<b>10,03</b>	<b>66,33</b>	<b>410,79</b>	
	<b>Фруктовый сок</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>23,58</b>	<b>99 б/н</b>	
	Сок фруктовый	180/180	0,74	0,14	23,58	99	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>23,58</b>	<b>99</b>	
	<b>Салат из кукурузы (консервированной)</b>	<b>60</b>	<b>1,73</b>	<b>3,71</b>	<b>4,82</b>	<b>59,58 12</b>	
	Кукуруза, сахарная консервированная	79,74/55,8	1,23	0,22	6,25	32,36	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0	1,2	4,55	
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	<b>Щи из свежей капусты с курой со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>10,1</b>	<b>133,3 67/1</b>	
	Куриная грудка (филе)	32,35/22,07	5,21	0,42	0,09	24,94	
	Сметана 15,0% жирности	8,5/8,5	0,22	1,27	0,31	13,77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Лук репчатый	2,5/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	

Картофель	46,15/30	0,6	0,12	4,89	23,1
Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0
Морковь	2,68/2	0,03	0	0,14	0,7
Морковь, красная	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38
Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95
Вода	281,25/281,2	0	0	0	0
Томатная паста. Консервы	2,5/2,5	0,12	0	0,48	2,55
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>160</b>	<b>17,47</b>	<b>8,85</b>	<b>31,33</b>	<b>275,52 291</b>
Сухари	2,91/2,91	0,47	0,03	2,04	9,77
Масло сливочное	1,94/1,94	0,03	1,19	0,03	10,96
Масло сливочное	1,94/1,94	0,03	1,19	0,03	10,96
Масло сливочное	4,85/4,85	0,06	2,98	0,08	27,44
Лук репчатый	12,61/10,67	0,15	0,02	0,88	4,38
Печень говяжья	95,42/76,99	13,78	2,85	4,08	97,78
Картофель	197,82/148,3	2,97	0,59	24,18	114,24
<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	<b>0,42</b>	<b>1,5</b>	<b>1,76</b>	<b>22,23 354</b>
Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,25	0,03	1,53	7,4
Вода	22,5/22,5	0	0	0	0
Сметана 10,0% жирности	7,5/7,5	0,2	0,75	0,29	8,93
<b>Компот из свежих ягод</b>	<b>180</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>19,93</b>	<b>80,1 375</b>
Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22
Смородина черная	27,54/27	0,27	0,11	1,97	11,88
Вода	155,7/155,7	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>720</b>	<b>29,93</b>	<b>21,49</b>	<b>82,22</b>	<b>645,33</b>
<b>Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)</b>	<b>150</b>	<b>22,01</b>	<b>19,12</b>	<b>28,12</b>	<b>373,33 231</b>
Творог	109,29/107,1	17,89	9,64	2,14	166,4
Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	28,12/28,12	2,02	2,39	15,61	92,25
Мука пшеничная	15/15	1,54	0,16	10,35	50,1
Яйцо	4,29/4,29	0,54	0,49	0,03	6,74
Масло растительное	6,43/6,43	0	6,43	0	57,85
<b>Кисломолочный напиток</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4 401</b>
Кефир 2,5% жирности	181,8/180	5,22	4,5	7,2	95,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>27,23</b>	<b>23,62</b>	<b>35,32</b>	<b>468,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1650</b>	<b>73,72</b>	<b>55,28</b>	<b>207,45</b>	<b>1623,85</b>

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1650	73,72	55,28	207,45	1623,85
Среднее значение за период	1650	73,72	55,28	207,45	1623,85