

Возрастная категория: 4-5 лет
 я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (четверг)							
	Омлет натуральный	130	13,57	20,29	2,61	247,61	215
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,25	
	Яйцо	97,5/97,5	12,38	11,21	0,68	153,07	
	Масло растительное	3,24/3,24	0	3,23	0	29,1	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	37,38/37,38	1,08	0,93	1,79	20,18	
	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181,62	48
	Горошек зеленый консервированный	60/60	13,8	0,72	31,98	181,62	
ЗАВТРАК	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	
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,46	103,05	397
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
	Какао-порошок	1,98/1,98	0,48	0,3	0,2	5,72	
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	109,98/109,98	3,19	2,75	5,28	59,39	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	400	34,86	27,58	60,33	621,07	
ЗАВТРАК 2	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	100	0,9	0,2	17,17	77,45	
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,3	33
	Свекла	72,96/57	0,86	0,06	5,02	23,94	
	Соль пищевая йодированная	3/3	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Суп рыбный	250	9,38	0,72	10,97	88,28	114/1
	Минтай	67/50	7,95	0,45	0	36	
	Картофель	80/60	1,2	0,24	9,78	46,2	
	Укроп	2,5/1,85	0,05	0,01	0,12	0,74	
	Соль пищевая йодированная	0,87/0,87	0	0	0	0	
	Лук	15/13	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Вода	215/215	0	0	0	0	

Гуляш из мяса отварного	160	21,42	41,81	5,04	522,38	2996
Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
Петрушка	6,72/4,8	0,18	0,02	0,36	2,35	
Масло подсолнечное	8/8	0	7,99	0	71,92	
Пшеничная мука, первого сорта	6,4/6,4	0,71	0,1	4,34	21,06	
Соль поваренная пищевая	1,6/1,6	0	0	0	0	
Свинина, лопаточная часть	99,04/96	14,11	28,22	0	350,88	
Морковь, красная	9,6/8	0,1	0,01	0,55	2,8	
Томат-пюре	6,4/6,4	0	0	0	0	
Гречка отварная	150	4,8	4,47	21,49	145,21	165/7
Гречневая крупа ядрица	37,5/37,5	4,72	1,24	21,41	115,5	
Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	
Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	
Вода	120/120	0	0	0	0	
Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0	20,79	84,01	398
Плоды шиповника сушеные	18/18	0,72	0	10,8	46,08	
Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	
Вода	180/180	0	0	0	0	
Хлеб витаминизированный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	H
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,32	0,18	7,6	39,8	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	H
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД	840	39,81	51,07	77,59	970,78	
Кондитерское изделие	70	3,36	1,96	54,39	235,06	702,2
Пряники	70/70	3,36	1,96	54,39	235,06	
Чай с молоком	180	2,66	2,25	14,33	87,12	394/1
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	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,02	4,21	68,72	322,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	81,59	83,06	223,81	1991,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1590	81,59	83,06	223,81	1991,48	
Среднее значение за период	1590	81,59	83,06	223,81	1991,48	

ОБЕД