

Возрастная категория: 5
 я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							
	<u>Каша рисовая с сахаром и маслом</u>	210	7,33	7,79	36,31	244,86	185.1a
	Крупа рисовая	30,81/30,81	2,16	0,31	22,8	102,59	
	Соль пищевая йодированная	1,26/1,26	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,29	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,94	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	176/176	5,1	4,4	8,45	95,04	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброд с маслом</u>	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,05	0	9,47	36,43	392
	Чай высшего сорта	0,29/0,29	0,06	0	0,01	0,55	
	Сахарный песок	9,47/9,47	0	0	9,45	35,88	
	Вода	142,11/142,11	0	0	0	0	
	Вода	30,71/30,71	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	8,95	11,44	56,14	361,99	
ЗАВТРАК 2	<u>Напиток с витаминами "Витошка"</u>	180	0	0	34,2	144	Б/н
	Напиток "Витошка"	180/180	0	0	34,2	144	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0	0	34,2	144	
	<u>Нарезка из свежих огурцов</u>	60	0,48	0,06	1,5	8,4	49
	Зелень свежая	2,71/98	0	0	0	0	
	Огурец свежий	61,2/60	0,48	0,06	1,5	8,4	
	<u>Суп картофельный протертый с гречками</u>	210	4,45	5,84	23,71	161,11	79
	Картофель	66,82/53,45	1,07	0,21	8,71	41,15	
	Морковь	9,56/7,64	0,1	0,01	0,53	2,68	
	Мука пшеничная	1,91/1,91	0,2	0,02	1,32	6,38	
	Соль пищевая йодированная	0,21/0,21	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,91/3,91	0,05	2,4	0,07	22,11	
	Вода	133,64/133,64	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,91/1,91	0	1,91	0	17,18	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	42/42	1,22	1,05	2,02	22,68	
	Хлеб пшеничный	27,41/22,91	1,81	0,23	11,07	48,94	

Тефтели мясные	80	9,31	17,43	3,7	234,85	319
Лук репчатый	9,6/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	
Вода	8/8	0	0	0	0	
Свинина, лопаточная часть	59/59	8,67	17,35	0	215,64	
Хлеб пшеничный витаминизированный	8/8	0,53	0,07	3,04	15,92	
Соус сметанный	30	0,44	1,16	1,8	19,55	354
Сметана 15,0% жирности	7,5/7,5	0,22	1,12	0,27	12,15	
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	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,82	3,84	35,56	199,89	205
Макаронные изделия	51/51	5,76	1,07	35,5	174,42	
Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	
Компот из смеси сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1	376
Урюк	3,0/17,51	0,38	0	5,07	21,77	
Груша	3,0/17,51	0,03	0,02	0,77	3,53	
Яблоки	3,0/17,51	0,03	0,03	0,74	3,53	
Изюм	3,0/17,51	0,22	0,05	4,95	19,82	
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,0/17,51	0,39	0,02	3,83	17,41	
Чернослив	3,0/17,51	0,22	0,05	4,95	19,82	
Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22	
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	750	24,4	28,91	118,82	852,5	
Запеканка из творога с морковью	150	12,71	12,06	24,89	255,84	238
Крупа манная	6,93/6,93	0,71	0,07	4,89	23,08	
Масло подсолнечное	4,62/4,62	0	4,62	0	41,53	
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20,78/20,78	0,6	0,52	1	11,22	
Сметана 15,0% жирности	4,62/4,62	0,12	0,69	0,17	7,48	
Морковь, красная	27,69/20,78	0,27	0,02	1,43	7,27	
Творог	63,57/62,31	10,41	5,61	1,25	96,77	
Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	
Яйцо	4,62/4,62	0,59	0,53	0,03	7,25	
Сахарный песок	16,16/16,16	0	0	16,12	61,23	
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	400
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	189,9/180	5,22	4,5	8,64	97,2	
ПОЛДНИК						

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	17,93	16,56	33,53	353,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1675	51,28	56,91	242,69	1711,53
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1675	51,28	56,91	242,69	1711,53
Среднее значение за период	1675	51,28	56,91	242,69	1711,53