

Возрастная  
 категория: Я Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6 (понеделник)</b>							
	<b>Каша из смеси круп с сахаром и с маслом</b>	<b>210</b>	<b>10,92</b>	<b>8,65</b>	<b>41,94</b>	<b>289,38</b>	<b>185,5a</b>
	Гречневая крупа ядрица	38,2/40,3	5,08	1,33	23,01	124,12	
	Пшено	9,41/9,41	1,08	0,31	6,26	32,18	
	Соль пищевая йодированная	1,26/1,26	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,83/4,83	0,06	2,97	0,08	27,34	
	Сахарный песок	4,83/4,83	0	0	4,82	18,31	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	161,91/161,9	4,7	4,05	7,77	87,43	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25</b>	<b>1,57</b>	<b>3,65</b>	<b>10,36</b>	<b>80,7</b>	<b>1</b>
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>9,31</b>	<b>37,28</b>	<b>393</b>
	Чай высшего сорта	0,27/0,27	0,05	0	0,01	0,52	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	
	Сахарный песок	9,13/9,13	0	0	9,11	34,59	
	Вода	137,05/137,0	0	0	0	0	
	Вода	29,61/29,61	0	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>12,3</b>	<b>61,61</b>	<b>407,36</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Яблоки свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>368</b>
	Яблоки	114/100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
	<b>Винегрет овощной</b>	<b>60</b>	<b>0,82</b>	<b>6,1</b>	<b>5,06</b>	<b>78,93</b>	<b>45</b>
	Морковь, красная	11,34/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	Свекла	15,3/12	0,18	0,01	1,06	5,04	
	Лук репчатый	10,8/9	0,13	0,02	0,74	3,69	
	Огурец соленый	15/12	0,1	0,01	0,2	1,56	
	Картофель	20,64/15	0,3	0,06	2,44	11,55	
	Соль пищевая йодированная	2,4/2,4	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>	<b>1,98</b>	<b>2,85</b>	<b>13,78</b>	<b>94,58</b>	<b>82</b>
	Соль поваренная пищевая	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	

Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5
Вермишель	2/2	0,21	0,02	0,04	6,74
Вода	175/175	0	0	0	0
Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48
<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>80</b>	<b>9,85</b>	<b>9,78</b>	<b>12,8</b>	<b>178,97 258</b>
Филе минтая	72/68	9,11	6,26	11,42	138,72
Лук репчатый	16/13	0,18	0,03	1,07	5,33
Сухари панировочные	10/10	0	0	0	0
Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71
Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	6/6	0,17	0,15	0,29	3,24
<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>150</b>	<b>3,79</b>	<b>4,98</b>	<b>29,85</b>	<b>179,83 330</b>
Морковь, красная	20,25/15	0,2	0,02	1,03	5,25
Соль пищевая йодированная	0,38/0,38	0	0	0	0
Рис	44,1/44,1	3,31	1,15	27,47	133,62
Масло сливочное	6,15/6,15	0,08	3,78	0,1	34,81
Лук	17,7/15	0,21	0,03	1,23	6,15
Вода	93/93	0	0	0	0
<b>Кисель из свежих ягод</b>	<b>180</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>25,61</b>	<b>101,5 378</b>
Смородина черная	18,9/18	0,18	0,07	1,31	7,92
Крахмал картофельный	8,1/8,1	0,01	0	6,33	25,35
Сахарный песок	18/18	0	0	17,96	68,22
Вода	167,4/167,4	0	0	0	0
<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>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>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>19,26</b>	<b>24,2</b>	<b>101,38</b>	<b>708,41</b>
<b>Крендель сахарный</b>	<b>70</b>	<b>5,21</b>	<b>7,59</b>	<b>42,19</b>	<b>254,76 460</b>
Соль поваренная пищевая	0,7/0,7	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	39,2/39,2	4,35	0,59	26,58	128,97
Масло сливочное	9,8/9,8	0,13	6,03	0,17	55,47
Сахарный песок	11,2/11,2	0	0	11,18	42,45
Сахарный песок	4,2/4,2	0	0	4,19	15,92
Дрожжи сухие	0,42/0,42	0,05	0,01	0,04	0,46
Яйцо	4,82/4,82	0,61	0,55	0,03	7,56
Яйцо	0,5/0,5	0,06	0,06	0	0,79
Масло подсолнечное	0,35/0,35	0	0,35	0	3,15
Вода	14/14	0	0	0	0
<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>
<b>ПОЛДНИК</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 ПОЛДНИК</b>	250	7,87	9,84	56,52	341,88
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1525	40,13	46,74	229,31	1504,65
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	1525	40,13	46,74	229,31	1504,65
Среднее значение за период	1525	40,13	46,74	229,31	1504,65