

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
	Каша молочная овсяная(Геркулес)	170	7,26	7,56	25,79	200,46	165.3а
	Крупа овсяная	24,94/24,94	3,07	1,52	14,84	85,29	
	Соль пищевая йодированная	0,26/0,26	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,05/4,05	0,05	2,49	0,07	22,9	
	Сахарный песок	4,05/4,05	0	0	4,04	15,33	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	142,48/142,4	4,13	3,56	6,84	76,94	
	Бутерброд с сыром	30	3,82	3,53	10,28	88,79	3
ЗАВТРАК							
	Сыр "Российский"	11,01/9,99	2,32	2,95	0	36,36	
	Батон нарезной	20,01/20,01	1,5	0,58	10,29	52,43	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	7,89	30,36	392
	Вода	118,42/118,4	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	11,12	11,09	43,96	319,61	
ЗАВТРАК 2							
	Фруктовый сок	150	0,61	0,12	19,65	82,5	б/н
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	0,61	0,12	19,65	82,5	
Салат из горошка зеленого консервированного							
	Зелень свежая	0,54/0,4	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	
	Горошек зеленый. Консервы	58,48/38	1,18	0,08	2,47	15,2	
	Борщ со сметаной	170	1,31	3,98	7,28	70,62	56/1
	Морковь, красная	10,71/8,5	0,11	0,01	0,59	2,98	
	Сметана 15,0% жирности	3,4/3,4	0,09	0,51	0,12	5,51	
	Свекла	34/27,2	0,41	0,03	2,39	11,42	
	Лук репчатый	8,16/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	
	Капуста белокочанная	25,5/20,4	0,37	0,02	0,96	5,71	
	Соль пищевая йодированная	0,85/0,85	0	0	0	0	
	Сахарный песок	1,71/1,7	0	0	1,7	6,44	
	Масло подсолнечное	3,4/3,4	0	3,4	0	30,57	

Вода	136/136	0	0	0	0	0	0
Томатная паста. Консервы	5,1/5,1	0,24	0	0,97	5,2		
Рыба запеченная	60	6,33	7,52	8,72	128,11	254	
Филе минтая	39,75/36,75	4,92	3,38	6,17	74,97		
Сухари панировочные	5,25/5,25	0	0	0	0		
Масло сливочное	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74		
Яйцо	5,25/5,25	0,67	0,6	0,04	8,24		
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	12,38/12,38	0,37	0,43	0,58	7,8		
Пшеничная мука, первого сорта	2,72/2,72	0,3	0,04	1,85	8,96		
Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0	0	0	0		
Вода	12,38/12,38	0	0	0	0		
Масло сливочное	2,72/2,72	0,04	1,67	0,05	15,41		
Рис отварной с овощами	130	3,29	4,32	25,87	155,86	330	
Морковь, красная	17,55/13	0,17	0,01	0,9	4,55		
Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0		
Рис	38,22/38,22	2,87	0,99	23,81	115,81		
Масло сливочное	5,33/5,33	0,07	3,28	0,09	30,17		
Лук	15,34/13	0,18	0,03	1,07	5,33		
Вода	80,6/80,6	0	0	0	0		
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	70,95	372	
Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1		
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85		
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	590	14,87	18,43	76,53	533,32	147,7	469
Булочка домашняя	50	3,65	2,02	28,4	107,11		
Мука пшеничная	32,07/32,07	3,3	0,35	22,13	107,11		
Мука пшеничная	1,72/1,72	0,18	0,02	1,18	5,73		
Соль пищевая йодированная	0,28/0,28	0	0	0	0		
Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15		
Сахарный песок	3,6/3,6	0	0	3,59	13,64		
Сахарный песок	1,43/1,43	0	0	1,43	5,44		
Дрожжи сухие	0,15/0,15	0,02	0	0,01	0,16		
Яйцо	0,98/0,93	0,12	0,11	0,01	1,46		
Вода	14,28/14,28	0	0	0	0		
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		

ОБЕД

ПОЛДНИК

Вода	50/50	0	0	0	0	0	0	0
Вода	27/27	0	0	0	0	0	0	0
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	75/75	2,17	1,88	3,6	3,6	40,5	40,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5,87	3,9	40,34	40,34	220,3	220,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	32,47	33,54	180,48	180,48	1155,73	1155,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1290	32,47	33,54	180,48	180,48	1155,73	1155,73	
Среднее значение за период	1290	32,47	33,54	180,48	180,48	1155,73	1155,73	