

Возрастная категория:
Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с сахаром и с маслом	170	9,44	5,83	33,78	219,64	185а
	Соль пищевая йодированная	0,68/0,68	0	0	0	0	
	Пшеничная крупа	34/34	5,44	0,34	23,8	114,07	
	Масло сливочное	3,4/3,4	0,04	2,09	0,06	19,24	
	Сахарный песок	3,4/3,4	0	0	3,39	12,89	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	136/136	3,94	3,4	6,53	73,44	
	Бутерброд с повидлом	30	1,5	0,58	10,27	52,35	2
	Повидло	10/10	0	0	0	0	
	Батон нарезной	20/20	1,5	0,58	10,27	52,35	
	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		
Вода	50/50	0	0	0	0		
Вода	27/27	0	0	0	0		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	75/75	2,17	1,88	3,6	40,5		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	13,16	8,29	55,99	344,59		
ЗАВТРАК 2	150	0,61	0,12	19,65	82,5	б/н	
Фруктовый сок	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 кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	12	
Кукуруза, сахарная консервированная	53,16/37,2	0,82	0,15	4,17	21,58		
Сахарный песок	0,8/0,8	0	0	0,8	3,03		
Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58		
Щи из свежей капусты с курой со сметаной	150	4,44	4,14	6,06	79,98	67/1	
Куриная грудка (филе)	19,41/13,24	3,13	0,25	0,05	14,97		
Морковь, красная	9,45/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62		
Сметана 15,0% жирности	5,1/5,1	0,13	0,76	0,18	8,26		
Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46		
Лук репчатый	1,5/1,2	0,02	0	0,1	0,49		

Картофель	27,69/18	0,36	0,07	2,93	13,86
Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	8,4
Морковь	1,61/1,2	0,02	0	0,08	0,42
Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0
Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97
Вода	168,75/168,7	0	0	0	0
Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0,07	0	0,28	1,53
Запеканка картофельная с печенью	120	13,1	6,64	23,5	206,64 291
Лук репчатый	9,46/8	0,11	0,02	0,66	3,28
Печень говяжья	71,57/57,74	10,34	2,14	3,06	73,33
Сухари	2,18/2,18	0,35	0,02	1,53	7,33
Картофель	148,37/111,2	2,23	0,45	18,14	85,68
Масло сливочное	1,45/1,45	0,02	0,89	0,02	8,22
Масло сливочное	1,45/1,45	0,02	0,89	0,02	8,22
Масло сливочное	3,64/3,64	0,05	2,24	0,06	20,58
Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,9	9,78 354
Сметана 15,0% жирности	3,75/3,75	0,1	0,56	0,14	6,08
Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	1,12/1,12	0,12	0,02	0,76	3,7
Вода	11,25/11,25	0	0	0	0
Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,6	66,75 375
Смородина черная	22,95/22,5	0,22	0,09	1,64	9,9
Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85
Вода	129,75/129,7	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	515	21,78	14,34	64,56	477,47
Сырники из творога (с молоком, сгущенным или вареньем)	80	11,74	10,2	15	199,11 231
Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	15/15	1,08	1,27	8,32	49,2
Творог	58,29/57,14	9,54	5,14	1,14	88,74
Мука пшеничная	8/8	0,82	0,09	5,52	26,72
Яйцо	2,29/2,29	0,29	0,26	0,02	3,59
Масло растительное	3,43/3,43	0	3,43	0	30,85
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	79,5 401
Кефир 2,5% жирности	151,5/150	4,35	3,75	6	79,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	16,09	13,95	21	278,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	51,64	36,7	161,2	1183,17

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:										
Среднее значение за период	1245	51,64	36,7	161,2	1183,17					
	1245	51,64	36,7	161,2	1183,17					