

Возрастная категория:  
Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
<b>День 4 (четверг)</b>						
	<b>Омлет натуральный</b>	<b>120</b>	<b>12,53</b>	<b>18,73</b>	<b>2,41</b>	<b>228,56 215</b>
	Масло сливочное	7,38/7,38	0,1	4,54	0,13	41,77
	Яйцо	90/90	11,43	10,35	0,63	141,3
	Масло растительное	2,99/2,99	0	2,99	0	26,86
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	34,5/34,5	1	0,86	1,66	18,63
	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	<b>50</b>	<b>11,5</b>	<b>0,6</b>	<b>26,65</b>	<b>151,35 48</b>
	Горошек зеленый консервированный	50/50	11,5	0,6	26,65	151,35
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30</b>	<b>3,82</b>	<b>3,53</b>	<b>10,28</b>	<b>88,79 3</b>
	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
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>2,54</b>	<b>12,89</b>	<b>85,88 397</b>
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61
	Какао-порошок	1,65/1,65	0,4	0,25	0,17	4,77
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	91,65/91,65	2,66	2,29	4,4	49,49
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>30,91</b>	<b>25,4</b>	<b>52,23</b>	<b>554,58</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Фрукт:Апельсин</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,17</b>	<b>77,45 371</b>
	Апельсин	114/100	0,9	0,2	8,1	43
	Сахарный песок	9,09/9,09	0	0	9,07	34,45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,17</b>	<b>77,45</b>
	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>40</b>	<b>0,57</b>	<b>2,44</b>	<b>3,34</b>	<b>37,54 33</b>
	Свекла	48,64/38	0,57	0,04	3,34	15,96
	Соль пищевая йодированная	2/2	0	0	0	0
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58
	<b>Суп рыбный</b>	<b>170</b>	<b>6,38</b>	<b>0,49</b>	<b>7,46</b>	<b>60,03 114/1</b>
	Минтай	45,56/34	5,41	0,31	0	24,48
	Картофель	54,4/40,8	0,82	0,16	6,65	31,42
	Укроп	1,7/1,26	0,03	0,01	0,08	0,5
	Соль пищевая йодированная	0,59/0,59	0	0	0	0
	Лук	10,2/8,84	0,12	0,02	0,72	3,62
	Вода	146,2/146,2	0	0	0	0

<b>Гуляш из мяса отварного</b>	<b>120</b>	<b>16,07</b>	<b>31,36</b>	<b>3,78</b>	<b>391,79</b>	<b>2996</b>
Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	
Петрушка	5,04/3,6	0,13	0,01	0,27	1,76	
Масло подсолнечное	6/6	0	5,99	0	53,94	
Пшеничная мука, первого сорта	4,8/4,8	0,53	0,07	3,25	15,79	
Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	
Свинина, лопаточная часть	74,28/72	10,58	21,17	0	263,16	
Морковь, красная	7,2/6	0,08	0,01	0,41	2,1	
Томат-пюре	4,8/4,8	0	0	0	0	
<b>Гречка отварная</b>	<b>130</b>	<b>4,16</b>	<b>3,87</b>	<b>18,63</b>	<b>125,85</b>	<b>165/7</b>
Гречневая крупа ядрица	32,5/32,5	4,1	1,07	18,56	100,1	
Соль пищевая йодированная	0,78/0,78	0	0	0	0	
Масло сливочное	4,55/4,55	0,06	2,8	0,08	25,75	
Вода	104/104	0	0	0	0	
<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>17,33</b>	<b>70</b>	<b>398</b>
Плоды шиповника сушеные	15/15	0,6	0	9	38,4	
Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	
Вода	150/150	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</b>	<b>H</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</b>	<b>H</b>
Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>30,42</b>	<b>38,58</b>	<b>64,82</b>	<b>759,81</b>	
<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2,22</b>	<b>1,88</b>	<b>11,94</b>	<b>72,6</b>	<b>394/1</b>
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	
<b>Пряники</b>	<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>1,4</b>	<b>38,85</b>	<b>167,9</b>	<b>702,2</b>
Пряники	50/50	2,4	1,4	38,85	167,9	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>4,62</b>	<b>3,28</b>	<b>50,79</b>	<b>240,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>66,85</b>	<b>67,46</b>	<b>185,01</b>	<b>1632,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1300</b>	<b>66,85</b>	<b>67,46</b>	<b>185,01</b>	<b>1632,34</b>	
Среднее значение за период	1300	66,85	67,46	185,01	1632,34	

ОБЕД

ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:

Среднее значение за период