

Возрастная категория:
Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| | Каша рисовая с сахаром и маслом | 180 | 6,28 | 6,68 | 31,12 | 209,88 | 185.1a |
| | Крупа рисовая | 26,41/26,41 | 1,85 | 0,26 | 19,54 | 87,93 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,08/1,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4,28/4,28 | 0,06 | 2,63 | 0,07 | 24,25 | |
| | Сахарный песок | 4,28/4,28 | 0 | 0 | 4,28 | 16,24 | |
| | Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 150,86/150,86 | 4,37 | 3,77 | 7,24 | 81,46 | |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0,06 | 3,08 | 0,08 | 28,3 | |
| | Батон нарезной | 20/20 | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52,4 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,89 | 30,36 | 392 |
| | Чай высшего сорта | 0,24/0,24 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,46 | |
| | Сахарный песок | 7,89/7,89 | 0 | 0 | 7,87 | 29,9 | |
| | Вода | 118,42/118,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 25,59/25,59 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | | 355 | 7,89 | 10,33 | 49,37 | 320,94 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | 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 | 129,75/129,75 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | | 150 | 0,23 | 0,09 | 16,6 | 66,75 | |
| Нарезка из свежих огурцов | | | | | | | |
| | Зелень свежая | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 49 |
| | Огурец свежий | 1,8/1,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 40,8/40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | |
| Суп картофельный протертый с гречками | | | | | | | |
| | Картофель | 170 | 3,6 | 4,73 | 19,19 | 130,42 | 79 |
| | Морковь | 54,09/43,27 | 0,87 | 0,17 | 7,05 | 33,31 | |
| | Мука пшеничная | 7,74/6,19 | 0,08 | 0,01 | 0,43 | 2,17 | |
| | Соль пищевая йодированная | 1,55/1,55 | 0,16 | 0,02 | 1,07 | 5,17 | |
| | Масло сливочное | 0,17/0,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода | 3,16/3,16 | 0,04 | 1,94 | 0,05 | 17,9 | |
| | Масло растительное | 108,19/108,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | 1,55/1,55 | 0 | 1,55 | 0 | 13,91 | |

| | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 34/34 | 0,99 | 0,85 | 1,63 | 18,36 |
| Хлеб пшеничный | 22,19/18,55 | 1,47 | 0,19 | 8,96 | 39,62 |
| Тефтели мясные | 70 | 8,15 | 15,25 | 3,23 | 205,49 319 |
| Лук репчатый | 8,47 | 0,1 | 0,01 | 0,57 | 2,87 |
| Соль поваренная пищевая | 0,42/0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Вода | 7/7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Свинина, лопаточная часть | 51,62/51,62 | 7,59 | 15,18 | 0 | 188,69 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 7/7 | 0,46 | 0,06 | 2,66 | 13,93 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 5,04 | 3,33 | 30,82 | 173,24 205 |
| Макаронные изделия | 44,2/44,2 | 4,99 | 0,93 | 30,76 | 151,16 |
| Масло сливочное | 3,9/3,9 | 0,05 | 2,4 | 0,07 | 22,07 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 1,05 | 0,14 | 31,89 | 128,42 376 |
| Урюк | 2,5/6,26 | 0,31 | 0 | 4,22 | 18,14 |
| Груша | 2,5/6,26 | 0,03 | 0,02 | 0,64 | 2,94 |
| Яблоки | 2,5/6,26 | 0,03 | 0,03 | 0,61 | 2,94 |
| Изюм | 2,5/6,26 | 0,18 | 0,04 | 4,13 | 16,52 |
| Абрикосы сушеные без косточки (курага) | 2,5/6,26 | 0,33 | 0,02 | 3,19 | 14,51 |
| Чернослив | 2,5/6,26 | 0,18 | 0,04 | 4,13 | 16,52 |
| Сахарный песок | 15/15 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 |
| Вода | 150/150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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 |
| 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 | 615 | 21,02 | 24,49 | 101,31 | 727,55 |
| Запеканка из творога с морковью | 80 | 6,78 | 6,43 | 13,27 | 136,45 238 |
| Крупа манная | 3,7/3,7 | 0,38 | 0,04 | 2,61 | 12,31 |
| Масло подсолнечное | 2,46/2,46 | 0 | 2,46 | 0 | 22,15 |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 11,08/11,08 | 0,32 | 0,28 | 0,53 | 5,98 |
| Сметана 15,0% жирности | 2,46/2,46 | 0,06 | 0,37 | 0,09 | 3,99 |
| Морковь, красная | 14,77/11,08 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 3,88 |
| Творог | 33,9/33,23 | 5,55 | 2,99 | 0,66 | 51,61 |
| Сухари панировочные | 2,46/2,46 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Яйцо | 2,46/2,46 | 0,31 | 0,28 | 0,02 | 3,87 |
| Сахарный песок | 8,62/8,62 | 0 | 0 | 8,6 | 32,65 |
| ПОЛДНИК | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 400 |
| Молоко пастеризованное, 2,5% жирности | 158,25/150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 230 | 11,13 | 10,18 | 20,47 | 217,45 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1350 | 40,27 | 45,09 | 187,75 | 1332,69 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 1350 | 40,27 | 45,09 | 187,75 | 1332,69 | |
| Среднее значение за период | 1350 | 40,27 | 45,09 | 187,75 | 1332,69 | |