

Пятница, 1 неделя

День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак											
Каша ячневая на молоке с маслом	150	180	18,17	2,71	12,91	16,50	29,60	35,65	106,72	182,24	168
Бутерброд с сыром	25/4/6	25/5/8	3,25	4,2	4,25	5,42	9,38	12,97	88,93	113,47	3
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,62	2,9	2,41	2,68	14,79	15,9	91,98	101,52	395
Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	12,8	41,8	44,0	368
Итог за завтрак	460	518	24,42	10,21	19,95	25,0	63,08	77,32	329,43	441,23	
Обед											
Икра свекольная	30	50	0,66	1,09	1,38	2,3	3,26	5,44	28,11	46,85	54
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	180	1,62	1,97	3,15	5,2	10,47	13,96	108,47	135,63	82
Жаркое «По-домашнему» с мясом	140	160	11,33	13,7	10,52	14,13	0,00	0,00	186,48	309,08	276
Хлеб пшеничный	20	30	2,30	3,16	0,20	0,20	15,10	22,65	72,00	94,00	
Хлеб ржаной	40	50	1,32	1,98	0,20	0,30	8,04	12,06	38,00	57,00	
Компот из изюма с витамином С	180	200	0,41	0,46	0,02	0,02	24,72	27,14	101,08	113,09	376
Итог за обед	560	670	17,64	22,36	15,47	22,15	61,59	81,25	534,14	755,65	
Полдник											
Кондитерские изделия	30	40	3,60	5,01	6,27	8,76	26,96	37,8	129,0	140,9	
Сок	180	200	4,35	5,8	3,75	5,0	6,15	8,2	81,5	96,6	399
Итог за полдник	210	240	7,95	10,81	10,02	13,76	33,11	46,0	210,5	237,5	
Ужин											
Пудинг из печени	60	80	5,7	6,78	6,21	8,7	8,3	10,4	75,53	98,7	294
Морковь отварная	100	120	1,44	1,57	2,85	3,11	5,7	6,21	54,23	59,16	320
Соус молочный	30	40	0,41	0,62	1,05	1,57	1,42	2,13	16,76	25,14	350
Хлеб пшеничный	40	50	3,0	3,95	0,4	0,5	19,10	23,88	94,00	117,5	
Чай с молоком	180	200	2,67	2,96	2,34	3,0	13,99	15,10	89,00	98,44	394
Итог за ужин	410	490	13,22	15,59	12,85	16,88	48,51	57,72	329,52	398,94	
ИТОГ	1640	1918	63,23	58,97	58,29	77,79	206,29	262,29	1403,59	1833,32	

