

Детский сад

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5.30	8.72	31.16	220.06	0.7	272
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	3.12	3.20	18.70	114.14	0.66	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	3.05	2.98	32.99	168.84	0.432	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	11.47	14.90	82.85	503.04	1.792	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
10:00	Фрукты свежие	80	0.32	0.32	7.84	37.6	8	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.82	0.42	17.94	83.6	10	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	1.63	3.02	1.47	39.46	0	19
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	4.95	2.80	10.65	87.78	12.95	155
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	11.92	22.03	16.36	316.03	12.42	374
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	210	0.00	0.00	30.45	128.1	0	516
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	20.48	28.21	68.95	623.57	25.37	
ПОЛДНИК	Простокваша	210	6.09	5.25	8.40	105	1.47	535
ПОЛДНИК	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	9.47	6.56	31.53	222.9	1.47	
УЖИН	Рагу из овощей	200	5.60	6.54	30.04	216.06	29.08	201
УЖИН	Омлет натуральный	30	2.43	2.62	0.61	35.85	0.069	307
УЖИН	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.95	2.93	13.82	92.05	0.54	513
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
УЖИН	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.55	3.04	10.34	75.04	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	14.51	15.49	64.83	471.2	29.689	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	56.75	65.58	266.10	1904.31	68.321	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2095	56.75	65.58	266.10	1904.31	68.321	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2095	56.75	65.58	266.10	1904.31	68.321	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11.92	30.99	55.89	1904.31	14.35	

Ясли

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	170	4.51	7.41	26.49	187.05	0.595	272
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	2.34	2.40	14.03	85.6	0.495	506
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	2.03	1.98	21.99	112.56	0.288	102
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	8.88	11.79	62.51	385.21	1.378	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
10:00	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	10	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0.90	0.50	19.90	93	12	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	45	1.22	2.26	1.10	29.59	0	19
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2.97	1.68	6.39	52.67	7.77	155
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	9.93	18.36	13.64	263.36	10.35	374
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0.00	0.00	21.75	91.5	0	516
ОБЕД	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		519	15.70	22.59	50.90	478.88	18.12	
ПОЛДНИК	Простокваша	188	5.45	4.70	7.52	94	1.316	535
ПОЛДНИК	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		218	7.70	5.57	22.94	172.6	1.316	
УЖИН	Рагу из овощей	180	5.04	5.89	27.04	194.45	26.172	201
УЖИН	Омлет натуральный	30	2.43	2.62	0.61	35.85	0.069	307
УЖИН	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.46	2.44	11.52	76.71	0.45	513
УЖИН	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
УЖИН	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.55	3.04	10.34	75.04	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		414	13.06	14.28	57.53	423.81	26.691	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1711	46.24	54.73	213.78	1553.5	59.505	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1711	46.24	54.73	213.78	1553.5	59.505	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1711	46.24	54.73	213.78	1553.5	59.505	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11.91	31.71	55.04	1553.5	15.32	