

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 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	7.02	3.87	19.62	169.96	0.432	319
ЗАВТРАК	Соус яблочный (из свежих яблок)	50	0.05	0.05	7.81	30.85	1.125	479
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.95	2.93	13.82	92.05	0.54	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50	2.86	4.12	7.88	80.5	0.1	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	12.88	10.97	49.13	373.36	2.197	
10:00	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	10	118
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	2.00	0.60	31.10	142	12	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.08	1.96	37.08	11.46	31
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	9.96	13.04	9.70	156.92	15.62	133
ОБЕД	Суфле из кур	80	8.93	11.86	1.86	162.5	0.096	413
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0.36	1.24	2.23	21.48	0.252	463
ОБЕД	Соус белый с овощами		0.00	0.00	0.00	0	0	459
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.10	3.23	28.20	147.79	0	243
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0.44	0.18	22.80	74.9	175.5	538
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	26.21	32.99	76.77	652.87	202.928	
ПОЛДНИК	Простокваша	210	6.09	5.25	8.40	105	1.47	535
ПОЛДНИК	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9.09	9.17	38.16	271.8	1.47	
УЖИН	Картофельные оладьи со свежей капустой	160	2.77	6.58	16.98	174.3	29.264	226
УЖИН	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	0.74	1.02	1.99	20.16	0.12	444
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0.22	0.00	12.82	51.48	2.61	504
УЖИН	Булочка дорожная		0.00	0.00	0.00	0	0	584
УЖИН	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	1.62	5.74	23.04	164.14	0	567
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	7.33	13.70	64.85	462.28	31.994	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2140	57.51	67.43	260.01	1902.31	250.589	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2140	57.51	67.43	260.01	1902.31	250.589	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2140	57.51	67.43	260.01	1902.31	250.589	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12.09	31.90	54.67	1902.31	52.69	

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 4								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	140	5.46	3.01	15.26	132.19	0.336	319
ЗАВТРАК	Соус яблочный (из свежих яблок)	40	0.04	0.04	6.25	24.68	0.9	479
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.46	2.44	11.52	76.71	0.45	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	33	1.89	2.72	5.20	53.13	0.066	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		363	9.85	8.21	38.23	286.71	1.752	
10:00	Фрукты свежие	130	1.95	0.65	27.30	124.8	13	118
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	2.45	0.75	37.40	170.8	15	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.29	2.06	1.31	24.72	7.64	31
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	7.47	9.78	7.27	117.69	11.715	133
ОБЕД	Суфле из кур	70	7.81	10.37	1.62	142.19	0.084	413
ОБЕД	Соус томатный с овощами		0.00	0.00	0.00	0	0	463
ОБЕД	Соус белый с овощами	30	0.07	0.93	0.33	10.01	0.6	459
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	80	2.18	1.72	15.04	78.82	0	243
ОБЕД	Напиток из шиповника	150	0.33	0.14	17.10	56.18	131.625	538
ОБЕД	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		544	19.73	25.29	50.69	471.37	151.664	
ПОЛДНИК	Простокваша	188	5.45	4.70	7.52	94	1.316	535
ПОЛДНИК	Печенье	12	0.90	1.18	8.93	50.04	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6.35	5.88	16.45	144.04	1.316	
УЖИН	Картофельные оладьи со свежей капустой	150	2.60	6.17	15.91	163.41	27.435	226
УЖИН	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0.55	0.77	1.49	15.12	0.09	444
УЖИН	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0.18	0.00	10.68	42.9	2.175	504
УЖИН	Булочка дорожная	40	3.28	2.07	24.68	131.98	0.184	584
УЖИН	Колбасные изделия, запеченные в тесте		0.00	0.00	0.00	0	0	567
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		394	8.19	9.30	60.78	395.17	29.884	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731	46.57	49.43	203.55	1468.09	199.616	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1731	46.57	49.43	203.55	1468.09	199.616	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1731	46.57	49.43	203.55	1468.09	199.616	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12.69	30.30	55.46	1468.09	54.39	