

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 7								
ЗАВТРАК	Запеканка из макарон с творогом	180	4.07	5.33	42.50	161.19	0.27	305
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	50	0.67	1.50	6.03	48.81	0.225	449
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	190	2.57	2.60	14.31	89.3	0.38	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.55	3.04	10.34	75.04	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	8.86	12.47	73.18	374.34	0.875	
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 бобовыми (2-й вариант)	200	4.00	6.04	13.18	105.3	6.1	150
ОБЕД	Гуляш из говядины	90	8.81	12.77	2.88	320.38	1.053	373
ОБЕД	Картофельное пюре	110	1.65	2.78	28.57	88.87	11.187	434
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0.16	15.90	64.28	4	526
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	18.23	25.13	72.02	670.49	22.34	
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	Рыба, запеченная в омлете	130	26.36	11.10	7.88	236.43	1.56	343
УЖИН	Капуста, тушенная с морковью в молоке	160	2.54	7.41	15.30	113.98	49.792	429
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0.11	0.00	12.60	48.74	0.054	503
УЖИН	Булочка «Нежная»		0.00	0.00	0.00	0	0	579
УЖИН	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	1.62	5.74	23.04	164.14	0	567
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	32.61	24.61	68.84	615.49	51.406	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2145	69.99	69.19	263.51	1966.82	86.091	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2145	69.99	69.19	263.51	1966.82	86.091	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2145	69.99	69.19	263.51	1966.82	86.091	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14.23	31.66	53.59	1966.82	17.51	

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 7								
ЗАВТРАК	Запеканка из макарон с творогом	150	3.39	4.44	35.42	134.33	0.225	305
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0.40	0.90	3.62	29.29	0.135	449
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2.03	2.06	11.30	70.5	0.3	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.55	3.04	10.34	75.04	0	100
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7.37	10.44	60.68	309.16	0.66	
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 бобовыми (2-й вариант)	150	3.00	4.53	9.89	78.98	4.575	150
ОБЕД	Гуляш из говядины	85	8.32	12.06	2.72	302.58	0.994	373
ОБЕД	Картофельное пюре	100	1.50	2.53	25.97	80.79	10.17	434
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.12	0.12	11.92	48.21	3	526
ОБЕД	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		554	15.74	21.79	59.62	581.91	18.739	
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	Рыба, запеченная в омлете	100	20.28	8.54	6.06	181.87	1.2	343
УЖИН	Капуста, тушенная с морковью в молоке	120	1.91	5.56	11.47	85.49	37.344	429
УЖИН	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	150	0.09	0.00	10.50	40.62	0.045	503
УЖИН	Булочка «Нежная»	50	3.62	3.67	32.53	144.87	0.615	579
УЖИН	Колбасные изделия, запеченные в тесте		0.00	0.00	0.00	0	0	567
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		444	27.48	18.06	68.58	494.61	39.204	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1776	59.19	56.36	231.72	1651.28	71.919	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1776	59.19	56.36	231.72	1651.28	71.919	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1776	59.19	56.36	231.72	1651.28	71.919	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14.34	30.72	56.13	1651.28	17.42	