

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 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6.34 | 6.76 | 29.24 | 203.16 | 0.64 | 268 |
| ЗАВТРАК | Салат из моркови и яблок | 50 | 0.46 | 1.59 | 3.58 | 31.21 | 3.025 | 21 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 180 | 2.95 | 2.93 | 13.82 | 92.05 | 0.54 | 513 |
| 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: | | 490 | 12.80 | 14.26 | 79.63 | 495.26 | 4.637 | |
| 10:00 | Фрукты свежие | 80 | 0.32 | 0.24 | 8.24 | 37.6 | 4 | 118 |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 46 | 2 | 537 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 180 | 0.82 | 0.34 | 18.34 | 83.6 | 6 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 0.80 | 3.12 | 4.48 | 49.53 | 4.47 | 69 |
| ОБЕД | Свекольник | 200 | 1.46 | 4.36 | 11.24 | 89.8 | 10.56 | 136 |
| ОБЕД | Запеканка капустная с говядиной | 130 | 14.87 | 16.03 | 10.49 | 246.78 | 47.203 | 379 |
| ОБЕД | Соус сметанный | 25 | 0.36 | 1.32 | 0.92 | 17.24 | 0.05 | 451 |
| ОБЕД | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.48 | 0.20 | 18.16 | 76.78 | 27 | 529 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | 115 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 645 | 19.95 | 25.39 | 55.31 | 532.33 | 89.283 | |
| 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 | Зразы картофельные с овощами | 140 | 4.24 | 3.32 | 24.29 | 144.61 | 33.138 | 211 |
| УЖИН | Соус польский (1-й вариант) | 30 | 1.62 | 1.04 | 1.06 | 20.09 | 0.702 | 466 |
| УЖИН | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.4 | 4.2 | 121 |
| УЖИН | Чай с лимоном (1-й вариант) | 180 | 0.22 | 0.00 | 12.82 | 51.48 | 2.61 | 504 |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 0 | 115 |
| УЖИН | Батон нарезной | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.9 | 0 | 117 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 485 | 12.58 | 11.37 | 75.94 | 457.68 | 40.65 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2055 | 55.62 | 57.92 | 260.75 | 1791.77 | 142.04 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 2055 | 55.62 | 57.92 | 260.75 | 1791.77 | 142.04 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 2055 | 55.62 | 57.92 | 260.75 | 1791.77 | 142.04 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 12.42 | 29.09 | 58.21 | 1791.77 | 31.71 | |

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 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4.76 | 5.07 | 21.93 | 152.37 | 0.48 | 268 |
| ЗАВТРАК | Салат из моркови и яблок | 30 | 0.27 | 0.95 | 2.15 | 18.73 | 1.815 | 21 |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) | 150 | 2.46 | 2.44 | 11.52 | 76.71 | 0.45 | 513 |
| 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: | | 370 | 9.52 | 10.44 | 57.59 | 360.37 | 3.033 | |
| 10:00 | Фрукты свежие | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47 | 5 | 118 |
| 10:00 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0.50 | 0.10 | 10.10 | 46 | 2 | 537 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 200 | 0.90 | 0.40 | 20.40 | 93 | 7 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 45 | 0.60 | 2.34 | 3.36 | 37.15 | 3.352 | 69 |
| ОБЕД | Свекольник | 150 | 1.10 | 3.27 | 8.43 | 67.35 | 7.92 | 136 |
| ОБЕД | Запеканка капустная с говядиной | 110 | 12.58 | 13.56 | 8.88 | 208.81 | 39.941 | 379 |
| ОБЕД | Соус сметанный | 20 | 0.29 | 1.05 | 0.74 | 13.79 | 0.04 | 451 |
| ОБЕД | Компот из апельсинов с яблоками | 150 | 0.36 | 0.15 | 13.62 | 57.58 | 20.25 | 529 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 8.02 | 41.76 | 0 | 115 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 499 | 16.51 | 20.66 | 43.05 | 426.44 | 71.503 | |
| 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 | Зразы картофельные с овощами | 140 | 4.24 | 3.32 | 24.29 | 144.61 | 33.138 | 211 |
| УЖИН | Соус польский (1-й вариант) | 30 | 1.62 | 1.04 | 1.06 | 20.09 | 0.702 | 466 |
| УЖИН | Икра кабачковая (промышленного производства) | 45 | 0.85 | 4.00 | 3.46 | 53.55 | 3.15 | 121 |
| УЖИН | Чай с лимоном (1-й вариант) | 150 | 0.18 | 0.00 | 10.68 | 42.9 | 2.175 | 504 |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 8.02 | 41.76 | 0 | 115 |
| УЖИН | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.6 | 0 | 117 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 419 | 10.72 | 9.52 | 62.93 | 381.51 | 39.165 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1706 | 45.35 | 46.59 | 206.91 | 1433.92 | 122.017 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1706 | 45.35 | 46.59 | 206.91 | 1433.92 | 122.017 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1706 | 45.35 | 46.59 | 206.91 | 1433.92 | 122.017 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 12.65 | 29.24 | 57.72 | 1433.92 | 34.04 | |