

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 9								
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 сыром (2-й вариант)	50	2.86	4.12	7.88	80.5	0.1	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	11.28	16.04	57.74	414.7	1.46	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.50	0.10	10.10	46	2	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.85	6.05	5.02	77.88	5.7	51
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.54	3.56	7.60	69.38	22.92	147
ОБЕД	Рагу из птицы	200	14.62	22.26	12.08	316.92	13.08	412
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.92	0.20	33.10	130	0	531
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
ОБЕД	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	23.29	33.74	90.95	764.28	41.7	
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	Запеканка из творога	180	7.02	3.87	19.62	169.96	0.432	319
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	0.67	1.50	6.03	48.81	0.225	449
УЖИН	Яблоки печеные	80	0.30	0.30	12.54	54.82	7.36	491
УЖИН	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.95	2.93	13.82	92.05	0.54	513
УЖИН	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		535	14.32	9.91	75.14	483.54	8.557	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	58.48	68.96	272.09	1980.32	55.187	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2070	58.48	68.96	272.09	1980.32	55.187	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2070	58.48	68.96	272.09	1980.32	55.187	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11.81	31.34	54.96	1980.32	11.15	

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 9								
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 сыром (2-й вариант)	33	1.89	2.72	5.20	53.13	0.066	97
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		353	8.74	12.53	45.72	325.78	1.156	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.50	0.10	10.10	46	2	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	45	0.64	4.54	3.76	58.41	4.275	51
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.15	2.67	5.70	52.03	17.19	147
ОБЕД	Рагу из птицы	160	11.70	17.81	9.66	253.54	10.464	412
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.69	0.15	24.82	97.5	0	531
ОБЕД	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
ОБЕД	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		559	18.01	26.33	67.38	581.84	31.929	
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	Запеканка из творога	140	5.46	3.01	15.26	132.19	0.336	319
УЖИН	Соус молочный сладкий	30	0.40	0.90	3.62	29.29	0.135	449
УЖИН	Яблоки печеные	70	0.26	0.26	10.98	47.96	6.44	491
УЖИН	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.46	2.44	11.52	76.71	0.45	513
УЖИН	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	10.83	7.48	56.80	364.75	7.361	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	44.43	52.32	196.45	1462.41	43.762	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1632	44.43	52.32	196.45	1462.41	43.762	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1632	44.43	52.32	196.45	1462.41	43.762	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12.15	32.20	53.73	1462.41	11.97	