

8.07.2022г.

Меню приготавливаемых блюд



День: пятница
Неделя: первая, 5-й день
возрастная категория: ясли

№ рецептур	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 5 Завтрак										
27	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,030	5,880	6,680	146,000	0,130	0,010	1,130	9,200	1,990
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	335,00	10,000	13,790	33,600	346,350	0,183	0,151	5,230	113,800	2,360
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Суп полевой	180	3,200	5,890	9,840	105,600	0,040	0,030	6,700	18,900	0,500
9	Котлеты, биточки из говядины	60	9,270	6,930	9,420	116,470	0,060	0,110	0,090	27,300	0,090
37	Икра из отварной свеклы	80	1,940	5,920	11,440	104,420	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
34	Зеленый горошек	40	0,960	0,060	2,078	12,480	0,020	0,002	5,000	11,500	0,300
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	576	19,461	19,561	66,858	501,970	0,285	0,447	19,690	401,500	4,250
	Полдник										
64	Свежий огурец	50	0,9	0,5	1,3	0,02	0,02	5	11,5	7,2	
15	Котлеты, биточки рыбные	70	2,610	2,620	5,780	92,000	0,050	0,080	0,300	24,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
61	печенье	22	1,120	1,770	11,230	62,560	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Итого за полдник	272	5,310	4,590	36,670	222,060	0,100	0,106	0,800	37,450	1,320
	Итого за день:	1333,00	34,771	37,941	155,128	1198,667	0,578	0,714	27,720	559,750	9,330