



Меню приготовляемого блюда

19.01.2024г

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

№ рецептур	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 5 Завтрак										
27	Каша гречневая молочная жидкая	180	4,352	4,340	7,200	175,200	0,130	0,130	1,300	10,800	0,880
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,350	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,400	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	28,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
	итого за завтрак	396,00	11,720	13,210	41,670	423,660	0,230	0,305	5,600	153,520	1,390
	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 говяжий	200	3,950	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
9	Котлеты, биточки из говядины	75	11,860	8,600	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	17,300	1,900
37	Картофель отварной с маслом	90	2,000	6,650	13,310	122,120	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,400	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
53	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,340	15,020	78,300	0,081	0,036	0,000	15,500	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	72,010	0,080	0,340	1,800	240,000	0,200
	итого за обед	620	23,000	28,970	64,950	623,870	0,321	0,735	16,210	355,300	6,250
	Полдник										
15	Котлеты, биточки рыбные	80	19,140	9,080	6,830	107,470	0,050	0,080	0,300	28,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,600	47,000	0,020	0,006	0,000	4,000	0,200
61	печенье	45	2,000	2,720	20,960	110,100	0,030	0,020	6,000	11,600	0,800
64	Огурцы свежие	66	24,000	0,900	0,500	1,300	1,300	0,020	0,020	6,000	17,800
43	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,200	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	итого за полдник	391	72,720	6,900	45,350	295,615	1,470	0,126	0,320	50,850	15,900
	итого за день	1557,00	107,440	45,480	189,770	1418,245	2,031	1,176	24,230	566,670	24,340