



В.Я.Шагуч

День: понедельник
Неделя: первая, 1-й день
возрастная категория: сад

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 1 Завтрак										
29	Суп молочный с вермишелью	180	6,620	5,860	34,030	196,160	0,800	0,180	0,900	150,000	0,300
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
63	Масло сливочное	6	0,050	4,300	0,080	38,820	0,030	0,006	2,500	0,720	0,020
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
	итого за завтрак	436,00	14,140	15,060	56,109	398,225	0,890	0,375	3,900	189,970	1,610
	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	Борщ со свежей капустой	200	1,310	3,530	10,800	123,200	0,060	0,050	7,420	33,870	7,000
64	Тефтели рыбная	80	15,410	5,120	8,510	141,950	0,050	0,070	0,500	20,300	0,500
	Картофель отварной	130	2,690	4,290	21,690	136,460	0,100	0,060	13,900	11,000	0,800
14	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
59	Хлеб ржаной(ржанопшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
58	Компот из сухофруктов	180	0,639	0,135	13,810	56,880	0,060	0,010	2,000	28,000	1,000
46	итого за обед	665	25,389	13,915	84,300	607,290	0,381	0,235	24,320	124,970	11,450
	Полдник										
	Пирожок с повидлом	85	6,960	3,690	52,650	242,900	0,050	0,050	0,100	12,000	0,800
56	Какао с молоком	180	4,820	4,068	19,210	133,767	0,040	0,160	2,200	124,000	0,800
53	Фрукты свежие	90	0,500	0,500	9,800	47,000	0,030	0,020	13,000	20,800	2,900
62	Итого за полдник	355	12,280	8,258	81,660	423,667	0,120	0,230	15,300	156,800	4,500
	Итого за день:	1606,00	51,809	37,233	240,069	1504,182	1,401	0,850	45,520	478,740	18,960