



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

13.09.2024г.

N 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	4,350	6,340	7,200	175,200	0,130	0,130	1,300	10,800	0,880
51	Кофейный напиток с молоком	180	4,950	4,270	19,900	139,140	0,040	0,160	1,300	126,000	0,100
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	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
	итого за завтрак	396,00	11,720	15,210	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 полевой	200	3,850	7,070	11,810	126,770	0,040	0,030	8,000	21,000	0,600
9	Котлеты, биточки из говядины	75	11,660	8,660	11,780	149,270	0,070	0,120	0,110	27,300	1,900
37	Икра из отварной свеклы	90	2,000	6,650	13,330	122,120	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,030	0,009	0,500	16,000	0,390
58	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	45	2,970	0,540	15,000	78,300	0,081	0,036	0,000	15,800	1,760
45	Компот из свежих яблок	180	0,150	0,150	18,540	77,010	0,080	0,340	1,400	240,000	0,200
	итого за обед	620	23,000	23,370	84,950	623,970	0,321	0,735	16,310	355,300	6,250
	Полдник										
15	Котлеты, биточки рыбные	80	13,140	3,080	6,830	107,470	0,050	0,080	0,300	28,000	0,400
59	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,090	0,006	0,000	4,000	0,200
61	печенье	45	2,000	2,720	20,960	110,100	0,030	0,020	0,000	11,600	0,800
64	Горошек зеленый консервир	105	56,000	0,900	0,500	1,300	1,300	0,020	0,020	6,000	13,800
49	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	7,209	29,745	0,000	0,000	0,000	1,250	0,100
	Итого за полдник	430	72,720	6,900	45,159	295,615	1,470	0,126	0,320	50,850	15,300
	Итого за день:	1596,00	107,440	45,480	189,779	1418,245	2,031	1,176	24,230	566,670	24,340