

Категори Дети 3-7
 я: лет САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6.06	8.23	21.99	187.48	1.755	68
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Пшено	18/18	2.07	0.59	11.97	61.56	0	

ЗАВТРАК	<u>Кофейн</u>							
	<u>ый напиток</u>							
	<u>на</u>							
	<u>молоке</u>	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейны й напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		422	13.11	17.64	52.26	427.7	3.58	
ЗАВТРАК	<u>Сок</u>							
	<u>фруктов</u>							
	<u>ый или</u>							
	<u>овощно</u>							
	<u>й</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочны й	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат</u>							
	<u>из</u>							
	<u>свежих</u>							
	<u>овощей</u>							
	<u>с</u>							
	<u>растите</u>							
	<u>льным</u>							
	<u>маслом</u>	50	1.22	3.53	5.34	57.25	11.75	22
	Лук репчатый	9/7,25	0.1	0.01	0.59	2.97	0.725	
	Масло раститель ное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодирова нная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Огурцы	19/18	0.14	0.02	0.45	2.52	1.8	
	Томат	24/20,5	0.98	0	4.3	20.3	9.225	

ОБЕД	<u>Суп рыбный из консерв ов</u>							
		200	2.01	0.46	15.68	75.28	11.84	42
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0.6	0.21	4.98	24.24	0	
	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем подомашнему</u>							
		200	18.48	17.76	20.05	314.26	22.8	100
	Картофель	154/108	2.16	0.43	17.6	83.16	21.6	
	Морковь, красная	30/24	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	

	Соль пищевая йодирова нная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	<u>Компот из сухофр уктов</u>	180	0.94	0.05	16.36	70.49	0.72	122
	Вода питьевая	176,4/176,	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикос ы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		670	24.09	22.16	69.91	576.68	47.11	
ПОЛДНИ	<u>Пирожо к с яблоко м</u>	80	5.48	8.41	34.53	239.21	2.46	139
	Яблоки	28/19,6	0.08	0.08	1.92	9.21	1.96	
	Масло сливочно е	3,2/3,2	0.04	1.97	0.05	18.11	0	
	Масло раститель ное	3,2/3,2	0	3.2	0	28.77	0	
	Масло раститель ное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничн ая	40/40	4.12	0.43	27.6	133.6	0.24	
	Молоко	20/20	0.58	0.64	0.94	12	0.26	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	

	Дрожжи хлебопек арные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	0	
ПОЛДНИ	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ		260	5.59	8.44	42.63	272.27	2.514	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1532	43.69	48.42	182.98	1359.5	56.804	