

Прием пищи Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8.90	11.29	10.07	12.11	3.15	3.68	160.00	182.13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	3	4											
	Икра кабачковая	40	50	40	50	0.72	0.95	3.56	4.45	3.12	3.90	48.00	60.00	119 сб.рец
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток			150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
сахар	5	6												
молоко	130	150												
вода	50	50												
	Кондитерское изделие			15	25	2.50	3.90	2.30	4.50	18.80	20.40	57.00	83.50	
второй завтрак:	кефир	150	180	150	180	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	437 кар. блюдо
итого за завтрак:						18.07	22.89	24.28	29.41	53.27	62.51	476.00	565.96	
обед:	Борщ с капустой и картофелем			150	200	1.92	3.01	6.12	7.55	12.60	15.70	140.00	166.20	175 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	мясо	15	16											
	капуста свежая	30	40											
	свекла	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	томат-паста	5	6											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	2											
	вода	130	150											
	Мясо духовое			160	220.00	16.20	19.70	11.03	18.60	13.90	22.30	228.00	296.00	14 азб. Пит
	Мясо	70	90											
	картофель:													
	01.09-31.10	140	180											
	31.10-31.12	145	185											
31.12-28.02	160	200												
29.02-01.09	170	210												
морковь	15	17												
лук	15	17												
томат-паста	5	7												
масло растительное	3	4												
масло сливочное	2	2												
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком			40	60	1.11	1.48	2.32	2.47	4.30	5.70	41.00	48.00	152 орг. дет. пит.	
капуста квашеная	20	30												
лук	5	6												
зеленый горошек	20	30												
масло растительное	1	2												
Компот из свежих фруктов			150	180	0.20	0.20	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм	
фрукты свежие	35	45												
сахар	5	6												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:					22.52	28.40	19.94	29.23	72.10	94.70	585.80	734.70		
полдник:	Плюшка (сдоба обыкновенная)			60	70	4.53	5.29	2.94	3.43	28.98	33.81	176.18	205.55	85 орг. дет. пит.
	мука пшеничная	35	40											
	молоко	15	20											
	яйцо	4	5											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	1	1											
Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб.пит	
чай заварка	0.375	0.45												
сахар	5	6												
вода	150	180												
итого за полдник:					4.53	5.29	2.94	3.43	40.98	47.14	224.18	258.88		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3.75									
Итого за день:					45.12	56.58	47.16	62.07	166.35	204.35	1285.98	1559.54		