

Неделя 1 День 3 (3-7 лет) 10.01.2024

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	5,47	28,67	184,53	0,61	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-21к
кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-23гн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
сыр	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Пром.	54-1з
итого за прием		13,62	11,49	54,77	376,69	1,19		
2 ЗАВТРАК								
	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
итого за прием		0,40	0,40	9,80	45,00	10,00		
ОБЕД								
салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,70	4,30	6,20	70,40	7,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-34з
суп гороховый	250	8,15	3,50	18,65	138,65	5,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-25с
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
голубцы ленивые	180	15,07	13,72	11,47	231,07	19,80	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3м
сметанный соус	50	0,75	4,10	1,60	46,45	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1соус
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1хн
хлеб пшеничный	40	2,92	0,26	19,74	93,86	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		32,53	27,49	94,29	756,50	32,16		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
суфле рыбное (минтай)	100	17,25	7,37	4,25	152,40	0,13	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-8р
макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1г
чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3гн
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
итого за прием		25,85	13,41	62,65	475,12	1,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,40	52,79	221,51	1653,31	44,64		