

Заведующая я/с № 205

Исполнитель

день 16

Т.А. Манжос

Н.В.Новикова

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ реп.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак	ГРУША ПОРЦ	40	50	0,24	0,3	0,04	0,05	4	5	24	30	10,4	13	368
	КАША МАННАЯ МОЛОЧ.ЖИД.(молоко,крупа манная,сахар,масло слив.)	150	200	3	5	5	7	15	20	130	180	1	1,4	160
	БАТОН	20	30	20	30	1,5	2,25	0,6	0,9	10,2	15,3	53	79,5	1/1
	С МАСЛОМ	5		0,04		3		0,1		40				6
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(чай)	150	180					9	12	30	40	0,3	0,4	264
	всего	365	460	23,28	35,3	9,54	9,3	28,7	37,9	234,2	265,3	64,7	94,3	
	СОК	180	200					18,9	21	71,615	79,57			
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ(капуста свежая,морковь,масло раст.)	40	50	0,51	0,643	2,58	3,47	2,91	4,43	36,19	50,49	14,7	18,4	20
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ(капуста свежая,картоф.,, крупа перловая,морковь,лук реп.масло	150	200	1,38	1,848	4,64	6,186	9,25	12,33	84,35	112,46	11	14,66	59
	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ(печень,мука,лук репч,сметана,масло слив)	60	70	13,40	15,64	7,72	9,00	9,348	10,906	158,11	184,5	30,93	36,08	82,0
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (гречка,масло слив)	150	150	7,111	7,111	8,429	8,429	41,18	41,184	258,75	258,75	0,018	0,018	85
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/Ф(яблоки,с/ф,сахар)	150	180	0,15	0,18	0,06	0,08	20,17	24,17	76,7	92,04	1,36	1,63	155
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,28	23,6	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	1,3	3,9	0,1	0,3	4,1	12,3	20	60			1
	всего	570	710	24,64	31,69	23,63	27,77	91,72	119,6	657,7	829	58,01	70,79	
полдник	СНЕЖОК	180	200	5,04	5,6	4,50	5	19,8	22	14,04	156			401
	ПЕЧЕНЬЕ	35	50	2,485	3,55	6,44	9,2	22,65	32,35	154,7	221			42
	всего	215	250	7,525	9,15	10,94	14,2	42,45	54,35	168,74	377	0	0	
ужин	СВЕКЛА ОТВ.ПОРЦИОННО(свекла,сахар)	40	50	0,6	0,75	0,04	0,05	6,51	8,39	28,77	36,96	4	5	18
	ОМЛЕТ НАТУР.С СЫРОМ(яйцо,молоко,сыр,масло слив)	150	200	10,91	14,54	13,84	18,46	4,464	5,952	184,94	246,6	1,185	1,58	100
	КАКАО С МОЛОКОМ(какао,молоко,сахар)	180	200	1	1	1	1	10	13	75	90	1	1	248
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	2,4	1,6			15	10	75	50			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	1,95	1,3	0,3	0,2	12,3	8,2	60	40			1
	всего	430	490	16,86	19,19	15,18	19,71	48,27	45,542	423,71	463,54	6,185	7,58	
	всего за день	1760	2110	72	95	59	71	230	278	1556	2014	129	173	