

Заведующая ЯС № 205

Т.А. Манжос

Исполнитель

Н.В.Новикова

день 17

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ реп.
				б		ж		у						
завтрак		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
	ГРУША ПОРЦ	40	50	0,24	0,30	0,04	0,05	4,00	5,00	24,00	30,00	10,40	13,00	368
	СУП МОЛОЧ.ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ(вермишель,молоко,масло слив,сахар)	150		4,30		4,90		18,39		130,53		1,88		55
	СУП МОЛОЧ.ГРЕЧНЕВЫЙ(крупа гречн.,молоко,масло слив,сахар)		200		8,00		9,00		30,00		240,00			30
	БАТОН	20	30	1,00	2,00	0,20	0,20	9,00	14,00	44,00	70,00			
	ЯЙЦО	40	40	2,40	2,40	2,16	2,16	0,14	0,14	29,64	29,64			213
	КОФЕ СГУЩ С МОЛОКОМ(кофе,молоко,сахар)	180	200	2,00	3,00	2,00	3,00	12,00	13,00	80,00	85,00	0,50	0,50	13\10
	всего	430	520	9,94	15,7	9,3	14,41	43,53	62,14	308,17	454,64	12,78	13,5	
ОБЕД	ЯБЛОКО	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00			368
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла,сол.огурцы,масло раст)	40	60	0,57	0,86	2,43	3,65	3,34	5,01	37,56	56,34	3,80	5,70	33
	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ(пшено,томат-паста,кваш.капуста,морк,лук,масло раст)	150	250	1,00	2,00	3,00	5,00	5,00	7,00	45,00	80,00	7,00	12,00	72
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ СРИСОМ(печень,рис,яйцо,лук,масло слив,масло раст)	100	120	11,73	14,07	4,93	5,91	13,67	16,40	148,60	178,39	5,806	6,97	294
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ(клюква,сахар,крахмал)	150	180	0,07	0,08	0,03	0,04	19,61	23,53	78,90	94,68	1,37	1,65	378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	30	1,60	2,40			10,00	15,00	50,00	75,00			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	1,30	3,90	0,10	0,30	4,10	12,30	20,00	60,00			
	всего	470	670	16,27	23,31	10,49	14,90	55,72	79,24	380,06	544,41	17,98	26,32	
полдник	РЯЖЕНКА	150	180	3,40	4,57	3,60	4,83	6,07	8,11	73,80	98,43			
	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ(мука,молоко,сахар,яйцо,масло раст,масло слив,дрожжи)	50	70	3,00	5,00	5,00	7,00	20,00	30,00	150,00	200,00			34
	всего	200	250	6,40	9,57	8,60	11,83	26,07	38,11	223,80	298,43			
ужин	ОВОЩНАЯ ПОЛЯНА(огурец,редис)	40	60	0,40	0,50	1,60	3,00	2,40	4,00	24,00	45,00	6,40	10,00	70
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(картофель,томат,масло слив,зелень)	120	130	2,16	2,34	2,58	2,79	21,31	23,08	111,75	121,06	28,71	31,11	111
	РЫБА ОТВАРНАЯ(рыба,лук,морк,масло слив)	60	70	9,00	10,50	4,00	4,67	0,30	0,35	80,00	93,33	0,50	0,58	215
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(чай,сахар,лимон)	150	180	0,04	0,04			10,00	12,00	35,00	45,00	1,50	2,00	364
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	20	2,40	1,60			15,00	10,00	75,00	50,00			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	1,30	2,60	0,10	0,20	4,10	8,20	20,00	40,00			
	всего	430	480	15,30	17,58	8,28	10,66	53,11	57,63	345,75	394,39	37,11	43,69	
всего за день		1530	1920	48	66	37	52	178	237	1258	1692	68	84	