

Заведующая ЯС № 205

Исполнитель

день 19

Т.А.Манжос

Н.В.Новикова

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

прием пищи	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
		я	с	б		ж		у		я	с	я	с	
			50		0,3		0,05		5		30		-13	368
завтрак	ГРУША ПОРЦ													
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖ.С С/Ф(творог,крупа манная,яйцо,сахар,с/ф,масло слив,сметана,молоко	140	150	10,76	11,538	10,76	11,538	21,530	23,077	269,20	288,46	1,077	1,154	131
	СОУС МОЛОЧ.СЛАДКИЙ(молоко,масло слив,мука,сахар)	30	30	0,50	0,50	1,50	1,50	4,00	4,00	30,00	30,00	0,10	0,10	351
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70			
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	3	4	3	4	6	7	70	85	1,5	2	400
	всего	340	440	15,26	18,338	15,46	17,288	40,53	53,077	413,2	503,46	2,677	16,25	
	ЯБЛОКО	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44,0			368
обед														
	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ(свекла,лук,морк,томат,масло слив,масло раст,сметана,картоф,яйцо)	150	200	1	1,6	2	4	7	12,5	55	76	8,5	10	36
	СУФЛЕ ИЗ КУР(куры,масло сли.,масло раст,молоко,яйцо)	70	80	9,720	11,110	12,540	14,340	0,935	1,068	156,5	178,9	1,351	1,544	58
	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ(крупа гречн,лук,морк,масло слив)	110	130	5,5	6,5	4,4	5,2	33	39	181,5	214,5	0,55	0,65	4413
	КИСЕЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ(яблоко,сахар,крахмал)	150	200	0,108	0,216	0,114	0,152	23,680	31,570	90,25	120,33	3,300	4,40	170
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	20	0,5	1,5	0,1	0,2	4	9	22	44			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	30	1	5	0,1	0,2	7	20	33	100			1
	всего	500	660	17,828	25,926	19,254	24,092	75,615	113,14	538,27	733,71	13,701	16,59	
	СНЕЖОК	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140,4			401
	ПЛЮШКА(мука,сахар,яйцо,молоко,масло слив,дрожжи)	50	70	3	4,2	3	4,2	23	32,2	130	182	0,01	0,014	474
	всего	200	250	7,2	9	6,75	8,7	39,5	52	247	322,4	0,01	0,014	
ужин	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА И ЛУКА(огурец соленый,масло раст.лук реп.)	25	30	0,215	0,257	1,277	1,532	0,652	0,782	14,95	17,94	1,388	1,665	27
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ(горбуша,лук,молоко,хлеб)	70	80	6,685	7,64	0,858	0,98	6,851	7,829	71,75	82	1,181	1,349	260
	КАРТОФ.ЗАПЕЧ.В СМЕТАНЕ(мука,масло,сметана,сыр,зелень,картоф)	130	150	3,01	3,473	6,507	7,508	22,057	25,45	153,32	176,9	27,387	31,6	110
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА(чай)	150	180	0,3	0,36	0,075	0,09	0,54	0,648	2,1	2,52	0,6	0,72	391
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	10	2,37	0,79	0,3	0,1	14,28	4,76	70,8	23,6			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	20	5	2	0,2	0,2	20	14	100	66			
	всего	435	470	17,58	14,52	9,217	10,41	64,38	53,469	412,92	368,96	30,556	35,33	
	всего за день	1625	2000	62	73	54	65	237	291	1728	2069	47	68	