

Заведующая я/с № 205

Т.А. Манжос

Исполнитель

Н.В. Новикова

день 20

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

прием	наименование блюда	выход		пищевые вещества						эн.ценность		витамин с		№ рец.
				б		ж		у						
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
завтрак														
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ(морковь,сахар)	40	50	0,49	0,61	0,04	0,05	4,64	5,80	20,92	26,15	1,42	1,77	6
	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА(творог,манка,яйцо,масло слив.,сахар,мол	140	180	17,64	22,68	12,1	15,6	19,6	25,2	252	324	0,87	1,12	254
	БАТОН	20	30	1	2	0,2	0,2	9	14	44	70			1/1
	СОУС ИЗ КУРАГИ(курага,сахар)	40	40	0,26	0,26	0,02	0,02	10,5	10,5	43,52	43,52	0,2	0,2	173
	КОФ.НАПИТОК НА МОЛОКЕ(коф.нап.,молоко)	150	180	2,55	3,06	2,25	2,7	14	16,8	82,9	99,5	1,33	1,6	151
	всего	390	480	21,94	28,61	14,6	18,6	57,8	72,3	443,3	563,17	3,82	4,69	
	ВАРЕНЕЦ	150	190	4,50	5,70	3,75	4,75	6,30	7,98	76,50	96,90			
обед														
	СУП ХАРЧО С МЯСОМ ПТИЦЫ(картоф,морк,лук,масло слив.крис,ку	150	200	3,93	4,97	4,9	6,19	16,8	21,3	120,9	152,84	7,12	9,00	101
	РАГУ ИЗ КУР(куры,масло раст,картоф,морковь,томат,лук,мука)	140	160	9,64	11,02	13,7	15,6	13,5	15,5	210,7	240,844	17,5	19,97	56
	СОК	200	150					21,1	15,8	79,6	59,7			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	30	0,79	2,37	0,1	0,3	4,76	14,3	23,6	70,8			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	20	1,32	2,64	0,22	0,44	8,2	16,4	41,2	82,4			1
	всего	510	560	15,68	21	18,9	22,5	64,4	83,2	476	606,584	24,6	11,22	
ужин уплотненный	САЛАТ КАРТОФ.С СОЛ.ОГУРЦАМИ(картоф,лук,сол.огурец,морк,масл	40	50	0,5	0,625	5	6,25	4	5	70	87,5	5	6,25	43
	МЯСО ОТВАР.В МОЛОЧ.СОУСЕ(говядина,молоко,мука)	60	80	9	12	6	8	5	8	108	144	0,18	0,24	218
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа пшеничная,масло слив	120	130	3,53	3,83	3,47	3,76	25,4	27,5	146,9	159,12			313
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ(мука,масло слив,молоко,яйцо,сахар,дрожжи)	50	60	3,586	4,303	4,94	5,93	30,7	36,8	173,8	208,608	0,16	0,2	143
	ЧАЙ С САХАРОМ(чай,сахар,молоко)	180	200	3	3	3	4	19	20	115	120			35
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	20	1,6	1,6			10	10	50	50			1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	8,2	8,2	40	40			1
	всего	500	570	23,82	27,96	22,6	28,1	102	115	703,7	809,228	5,34	7	401
всего за день		1550	1800	66	83	60	74	231	279	1700	2076	34	23	

