

Ясли 20.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	150/4	2,44	3,83	11,00	88,18	414	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	0,15	0,10	4,91	21,20	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,43	4,43	14,77	108,80		2012
Итого за прием пищи:	389	7,50	10,61	30,82	248,84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	20						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	3						
Обед							
КУКУРУЗА	40	1,12	0,07	2,35	14,43		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	1,66	1,93	8,49	58,57	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,29	4,51	27,39	167,42	317	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	9,42	10,98	2,93	148,31	277	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,80	0,16	16,16	68,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	590	19,94	18,00	74,28	539,11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	42						
Полдник							
"ГРЕБЕШОК"	50	4,57	4,93	28,11	175,00	462	2012
ЙОГУРТ	180	3,48	2,61	5,23	83,64		2008
Итого за прием пищи:	230	8,05	7,54	33,34	258,64		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	20						
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	2,31	3,33	6,41	66,31	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	370	4,49	4,17	31,05	181,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	15						
Всего за день:		40,33	40,67	178,11	1 269,20		

Сад 20.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	170	2,76	4,32	12,44	99,57	414	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	3,81	4,13	10,83	96,86	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	3,12	5,67	19,00	139,74		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2008
Итого за прием пищи:	418	12,17	16,37	42,41	366,83		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	24						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	3						
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,60	4,68	57,69		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,66	1,93	8,49	58,57	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	5,67	34,24	209,64	317	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	9,42	10,98	2,93	148,31	277	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,80	0,16	16,16	68,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	690	22,24	22,78	87,70	644,99		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	42						
Полдник							
"ГРЕБЕШОК"	60	4,57	4,93	28,11	175,00	462	2012
ЙОГУРТ	200	3,87	2,90	5,81	92,93		2008
Итого за прием пищи:	260	8,44	7,83	33,92	267,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	17						
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	2,89	4,16	8,01	82,89	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	9,76	39,18	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	420	5,84	5,29	37,71	223,73		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	14						
Всего за день:		49,04	52,62	210,36	1 544,84		