

Ясли 21.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	150	4,95	6,83	21,45	167,29	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
Итого за прием пищи:	365	10,99	15,87	53,04	400,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	26						
II Завтрак							
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,49	37,96		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	2						
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	40	0,78	3,95	2,93	51,12		2012
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6,79	9,22	9,49	148,63	56	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,92	2,22	2,56	87,00	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,63	5,29	15,79	121,71	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,04	16,11	67,96	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	610	24,43	21,07	63,84	558,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	37						
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	400	2012
МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	220	5,06	5,59	8,21	104,76		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	7						
Ужин							
КИСЕЛЬ	180	0,05	0,00	16,32	65,45	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,42	0,03	4,20	19,18		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19,90	14,03	12,77	261,07	237	2012
Итого за прием пищи:	400	22,55	14,90	48,25	421,94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	28						
Всего за день:		63,83	57,63	180,83	1 522,80		

Сад 21.01.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	5,43	7,51	23,53	183,62	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
Итого за прием пищи:	398	12,12	17,95	59,55	449,47		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,49	37,96		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2						
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,94	4,74	3,52	61,36		2012
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	9,05	12,29	12,62	197,99	56	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,56	2,96	3,44	116,13	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,83	7,71	22,98	177,23	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,04	16,11	67,96	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	730	32,35	28,18	79,87	722,65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41						
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	400	2012
МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	5,63	6,21	9,12	116,40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7						
Ужин							
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,42	0,03	4,20	19,18		2008
КИСЕЛЬ	200	0,06	0,00	18,18	72,94	383	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19,90	14,03	12,77	261,07	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	430	23,29	15,19	55,09	454,85		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	25				
Всего за день:		74,19	67,73	211,12	1 781,33