

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.	
					Б	Ж	У		Б	Ж	У			С
Завтрак														
23	Каша молочная манная	200							6,10	7,47	22,05	181,08	1,60	
	Манка		15,00	15,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,73	0,50	9,98	51,30		
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83		
	Молоко		150,00	150,00	2,90	3,20	4,70	60,00	4,35	4,80	7,05	90,00		
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95		
96	Какао на молоке	200							3,48	3,84	20,61	131,85	0,90	
	Какао		2,00	2,00					0,00	0,00	0,00	0,00		
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00		
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85		
	Булка с маслом								3,16	8,21	21,29	172,10		
	Булка	40	40,00	40,00	7,70	2,40	52,90	265,00	3,08	0,96	21,16	106,00		
	Масло сливочное	10	10,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10		
	Всего за завтрак								12,74	19,52	63,95	485,03		
Обед														
44	Суп рисовый на к/б	250							2,68	3,89	23,45	139,96	3,30	
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28		
	Рис		15,00	15,00	7,00	1,00	74,00	333,00	1,05	0,15	11,10	49,95		
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33		
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20		
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22		
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98		
71	Суфле из отварной курицы	100							29,55	32,41	8,31	442,79	0,39	
	Куры		135,00	123,00	18,20	18,40	0,00	238,00	22,39	22,63	0,00	292,74		
	Яйцо		50,00	43,75	12,70	11,50	0,70	157,00	5,56	5,03	0,31	68,69		
	Молоко		20,00	20,00	2,90	3,20	4,70	60,00	0,58	0,64	0,94	12,00		
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40		
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96		

59	Картофельное пюре	150							4,19	5,77	24,42	167,00	30,20
	Картофель		180,00	135,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,70	0,54	22,01	103,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
9	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	50							0,63	3,09	2,36	40,67	9,90
	Помидор свежий		40,00	34,00	1,10	0,20	3,80	24,00	0,37	0,07	1,29	8,16	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Перец сладкий		20,00	15,00	1,30	0,10	4,90	26,00	0,20	0,02	0,74	3,90	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	180							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		15,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	50	50,00	50,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								41,29	45,86	102,76	994,20	
Уплотнённый полдник													
11/1	Салат из тёртой моркови	60							0,78	1,06	10,13	53,93	1,50
	Масло растительное		1,00	1,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	1,00	0,00	8,99	
	Морковь		75,00	60,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,78	0,06	4,14	21,00	
	Сахар		6,00	6,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	5,99	23,94	
85	Сочник творожный с морковью	120							20,65	13,87	21,41	297,59	3,40
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		50,00	40,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,52	0,04	2,76	14,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Манная крупа		15,00	15,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,55	0,15	10,59	49,95	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
95	Сок фруктовый	200	200,00	200,00	0,50	0,10	10,10	46,00	0,50	0,10	10,10	46,00	24,00
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за уплотнённый полдник								23,56	15,63	69,72	523,72	

Ужин													
105	Ряженка	180	180,00	180,00	2,80	4,00	4,20	67,00	5,04	7,20	7,56	120,60	1,40
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	3,00	50,10	259,00	2,31	0,90	15,03	77,70	
	Фрукты свежие	85	85,00	85,00	1,50	0,50	21,00	96,00	1,28	0,43	17,85	81,60	4,00
	Всего за ужин								8,63	8,53	40,44	279,90	
	Соль за день	6	6,00	6,00									
	Всего за день								86,21	89,53	276,87	2282,84	

Примечание: Норма брутто закладки картофеля по сезонно с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13 приложение №10.

1. Для приготовления салатов используются овощи урожая текущего года.
Салат "Летний " при отсутствии условий для охлаждения картофеля выдать его в горячем виде как гарнир с растительным маслом,
2. остальные овощи в виде салата. При этом соответственно уменьшить норму закладки масла растительного в салат.

