

Утверждаю



Васильева М.В. МБДОУ д/с № 82

Чернухина М.В.

Осенне-зимний период

МБДОУ д/с № 82

Г.Белгород

-2015г-

День 1	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды(г)	Энер.цен ность(кка л)
	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо отварное			1 шт	7,52	6,90	0,42	94,20
	Яйцо куриное	1(60 гр)	1(53гр)					
	Икра кабачковая			95	1,0	7,0	7,0	97,0
	Икра кабачковая	100	95					
	Чай с сахаром			200	0,8	0,0	9,98	48,18
	Чай(заварка)	0,6	0,6					
	Сахар	10	10					
	Печенье с маслом			40/5	2,99	5,13	30,57	199,8
Печенье								
Масло сливочное	40	40						
		5	5					
			Всего		12,31	19,03	47,97	439,18
Второй завтрак	Яблоко	110	110	110	0,33	0,0	11,22	45,54
Обед	Суп гороховый			250	6,41	4,45	27,51	169,9
	Горох сухой	20	20					
	Картофель	100	70					
	Морковь	15	12					
	Лук	15	12					
	Масло сливочное	5	5					
Гуляш из печени				119	12,33	6,22	5,72	127,3

	Печень	70	58					
	Вода	60	60					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	Масло сливочное	5	5					
	Мука пшеничная	5	5					
	Томатная паста	10	10					
	Пшено отварное			105	1,91	4,41	19,97	127
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа пшеничная	40	100					
	Помидор соленый			70	0,42	0,0	0,77	4,90
	Сок	150	150	150	0,0	0,0	18,0	72
	Хлеб ржаной	50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,50
			Всего		22,55	15,73	107,24	660,14
Полдник	Кефир			174	4,76	5,44	7,99	98,6
	Кефир	180	174					
	Ватрушка с			94	13,26	16,54	60,88	368,4

	повидлом							
	Мука пшеничная	45	45					
	Молоко	30	30					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растительное	3	3					
	Сахар							
	Яйцо куриное	5	5					
	Повидло	0,13	6					
	Дрожжи сухие	20	20					
		0,5	0,5					
					3,84	0,05	34,73	292,1
			Всего					
Ужин	Каша молочная рисовая с тыквой			200	7,05	10,69	35,81	259,5
	Молоко	200	200					
	Крупа рисовая	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	10	10					
	Тыква	28	23					
				50	3,75	0,05	0,61	160
	Ромашка		50					
				150	0,09	0,0	34,12	132,08
	Кисель							
	Крахмал		30					
	Вода		110					
	Сахар		7					
					25,07	32,67	104,6 8	726,5
			Всего					
	Итого за целый день				66,77	67,48	294,6 2	2,118

--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Химический состав
--	------------------------------	--------	-------	-------------------

				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы(г)	Энер.ценн ость(ккал)
	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша пшеничная			200	8,15	11,05	28,04	237,9
	 молочная							
	Крупа пшеничная	20	20					
	Масло сливочное	3	3					
	Сахар	5	5					
	 Чай с сахаром			200	0,8	0,0	9,98	48,18
	Чай(заварка)	0,6	0,6					
	Сахар	10	10					
	 Булка с маслом			40/5	0,03	4,13	0,045	37,4
	Масло сливочное	5	5		3,32	0,52	19,24	90,80
Булка	40	40						
			Всего		9,5	15,7	57,31	414,28
Второй завтрак	Сок	180	180	180	1,0	0,0	23,0	88,0
Обед	Суп с вермишелью			250	6,95	5,69	22,79	165,5
Завтрак	Мясо говядины	30	30					
	Вермишель	10	10					
	Картофель	100	70					
	Морковь	15	12					
	Лук	15	12					
	Масло сливочное	5	5					
	Котлета из говядины			94	23,17	18,92	6,09	287,5

	с сыром							
	Мясо говядины	85	71					
	Булка	10	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Яйцо куриное	0,13	6					
	Масло растительное	5	5					
	Сыр	8	6,4					
				129	3,18	4,13	24,67	162,8
	Картофель тушеный							
	Картофель	200	140					
	Масло сливочное	5	5					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	10	8,4					
				30	0,81	1,06	4,4	29,8
	Подлива							
	Вода	20	20					
	Мука пшеничная							
	Томатная паста							
		5						
	Салат из зеленого горошка	5						
	Зеленый горошек		5					
	Лук репчатый							
	Масло растительное	100		73	2,08	4,99	5,03	73,44
		5						
	Компот из сухофруктов	4	65					
	Сухофрукты		4,2					
	Сахар		4					
		11						
		15		150	0,17	0,0	29,31	91,67

	Хлеб ржаной		11					
		50	15					
				50	4,15	0,65	24,05	113,50
			Всего		41,72	36,08	143,26	1014,61
Полдник	Кефир	182	176	176	5,04	5,76	8,46	104,4
	Кефир							
	Булочка «Ромашка»							
			Всего		9,19	6,41	32,51	217,9
Ужин	Творожная запеканка			105	21,51	27,05	14,20	393,2
	Творог							
	Яйцо куриное	100	100					
	Крупа манная	0,13	6					
	Масло сливочное	10	10					
	Сахар	3	3					
	Сметанный соус	5	5					
	Сметана			60	1,79	5,02	10,66	93,35
	Молоко	20	19,6					
	Мука пшеничная	30	30					
	Сахар	5	5					
	5	5						
	Кофе на молоке							
	Кофейный порошок			200	9,76	7,24	43,1	272,5

	Сахар песок	4	4					
	Молоко	10	10					
		200	200					
			Всего		40,54	54,24	73,14	936,8
	Итого за целый день				105,67	113,9	297,76	2751,7

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Каша манная			200	8,01	10,61	30,04	236,	
	 молочная								
	Крупа манная	20	20						
	Масло сливочное	3	3						
	Сахар	5	5						
	 Чай с сахаром				200	0,8	0,0	9,98	48,1
	Чай(заварка)	0,6	0,6						
	Сахар	10	10						
	 Булка с маслом				40/5	0,03	4,13	0,045	37,4
	Масло сливочное	5	5			3,32	0,52	19,24	90,8
Булка	40	40							
			Всего		12,16	15,26	59,31	412,6	
Второй завтрак	Банан/Яблоко	125/115	82/115	82/115					
Обед	Суп рисовый			250	5,39	5,31	23,17	156,	
	Птица	30	30						
	Крупа рисовая	10	10						
	Картофель	100	70						
	Морковь	15	12						
	Лук	15	12						
	Масло сливочное	5	5						
					76	9,79	3,63	0,0	73,7

	Куры порционные	109	76					
	Птица							
	Капуста тушеная			153	3,44	4,13	11,19	95,0
	Капуста	200	160					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	Томат паста	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
	Вода	10	10					
				150	0,17	0,0	29,31	91,6
	Компот из сухофруктов							
	Сухофрукты	11	11					
	Сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50	50		4,15	0,65	24,05	113,50
			Всего		22,94	13,72	87,72	530,4
	Ряженка			164	4,48	5,12	7,52	92,8
	Ряженка	170	164					
				50	4,15	0,65	24,05	113,5
Полдник	Булочка «Ромашка»							
			Всего		10,01	9,21	43,83	271,3
Ужин	Рыбные биточки с			94	22,77	13,93	5,96	241,0

	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
	сыром							
	Рыба минтай	110	76					
	Яйцо куриное	0,13	6					
	Булка	10	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло растительное	5	5					
	Сыр	8	6,4					
				129	3,18	4,13	24,67	162,7
	Тушеный картофель							
	Картофель	200	140					
	Морковь	10	8					
	Масло сливочное	5	5					
	Лук репчатый	10	8,4	112	1,90	4,99	0,61	50,7
	Салат из свеклы							
	Свекла	130	104					
	Лук репчатый	5	4,2					
	Масло растительное	4	4					
				200	5,95	8,56	19,78	157,7
	Какао на молоке							
	Какао порошок	2	2					
	Сахар песок	10	10					
	Молоко	200	200					
				40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Булка	40	40					
					35,86	29,33	61,92	640,5
			Всего					
	Итого за целый день				80,97	67,52	252,78	1855,7

				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды(г)	Энер.це нность(к кал)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Вермишель молочная			200	7,71	10,71	29,48	238,5	
	Вермишель	20	20						
	Молоко	200	200						
	Масло сливочное	5	5						
	Сахар	5	5						
					200	0,8	0,0	9,98	48,18
	Чай с сахаром								
	Чай(заварка)	0,6	0,6						
	Сахар	10	10						
	Булка с маслом				40/5	3,32/ 0,03	0,52/ 4,13	19,24/ 0,045	90,80/ 37,4
Булка	40	40							
Масло сливочное	5	5							
			Всего		11,86	15,36	58,75	414,9	
Второй завтрак	Мандарин	110	88	88				71,5	
Обед	Борщ со сметаной на м/б			250	3,16	5,53	19,17	141,5	
	Картофель	100	70						
	Капуста	50	40						
	Морковь	10	8						
	Лук	10	8						
	Свекла	20	15						
	Томатная паста	10	10						
	Масло сливочное	5	5						

		Всего			29,06	25,22	110,1	816,5
Полдник	Бифидок							
	Бифидок			164	4,48	5,12	7,52	92,8
	Яблоко	89	89	89	0,27	0,0	9,18	37,26
	Булочка «Ромашка»	50	50	50	3,75	0,05	0,61	160
			Всего		8,5	5,17	17,31	290,06
Ужин	Пудинг творожный			106	21,53	27,95	14,22	393,2
	Творог	100	100					
	Яйцо	0,13	6					
	Крупа манная	10	10					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5	5					
	Сметанный соус			60	1,79	5,02	10,66	93,35
	Сметана	20	20					
	Молоко	30	30					
	Мука пшеничная	5	5					
	Сахар	5	5					
	Кофе на молоке			200	5,95	8,56	19,78	157,9
	Кофейный порошок	2	2					
	Сахар песок	10	10					
Молоко	200	200						
			Всего		28,07	38,09	41,58	616,6

	Итого за целый день				78,69	87,28	230,82	2,166

	Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Химический состав
--	------------------------------	--------	-------	-------------------

				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы(г)	Энер.це нность(к кал)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Каша пшено-тыквенная молочная			200	8,09	11,23	34,85	269,8	
	Крупа пшенная	20	20						
	Молоко	200	200						
	Масло сливочное	5	5						
	Сахар	7	7						
	Тыква	65	46						
	Чай с лимоном				200	0,89	0,0	10,28	51,28
	Чай(заварка)	0,6	0,6						
	Сахар	10	10						
	Лимон	10	10						
Булка с маслом				40/5	3,32	0,52	19,24	90,80	
Булка	40	40			0,03	4,13	0,045	37,4	
Масло сливочное	5	5							
			Всего		12,24	15,88	64,12	446,2	
Второй завтрак	Пряник	50	50	50	3,75	7,5	34,5	220	
	Напиток витаминный	100	100	100	0,0	0,0	9,98	76	
	Напиток сухой ягодный	10	10						
	Сахар	10	10						
				Всего		3,75	7,5	44,48	296
Обед	Свекольник со сметаной на м/б			250	13,58	12,35	18,8	250,4	
					0,1	1,0	0,15	10,2	

Говядина	30	30						
Свекла	80	64						
Картофель	100	70						
Морковь	15	12						
Лук	15	12						
Масло сливочное	5	5						
Яйцо куриное	0,13	6						
Томатная паста	10	10						
Сметана	5	5						
Суфле мясное с сыром			150	21,32	18,21	3,22	262,4	
Говядина	75	45						
Молоко	60	60						
Яйцо куриное	1	1						
Масло сливочное	4	4						
Сыр	8	7,36	76	0,64	4,99	2,99	59,6	
Салат из квашеной капусты								
Капуста квашеная								
Лук	80	68						
Масло растительное	5	4,2						
	4	4						
Компот из сухофруктов								
Сухофрукты	11	11	150	0,17	0,0	29,31	91,67	
Сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50	50		4,15	0,65	24,05	113,50	
		Всего		39,32	32,21	75,53	728,17	

Полдник	Кефир	182	175	175	4,76	5,44	7,99	98,6		
	Кефир									
	Булочка «Ромашка»			50	3,75	0,05	0,61	160		
					13,51	7,29	43,71	432,5		
			Всего							
Ужин	Рыба паровая	200	93,5	87	12,76	5,32	0,0	100		
	Рыба минтай			110	93,5					
	Масло растительное			5	5					
	Картофель тушеный					129	3,18	4,13	24,67	162,8
	Картофель			200	140					
	Морковь			10	8					
	Масло сливочное			5	5					
	Лук репчатый			10	8,4					
						133	3,28	5,29	3,43	110,8
	Салат из свеклы с зеленым горошком									
	Свекла			150	120					
	Масло растительное			5	5					
	Лук репчатый			5	4,2					
	Зеленый горошек			15	9,75	40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Булка			40	40					
						200	0,8	0,0	9,98	48,18
Какао на молоке										
Какао порошок	2	2								
Сахар песок	10	10								
Молоко	200	200		23,45	15,6	60,94	508,58			

			Всего					
	Итого за целый день				92,27	78,48	288,78	2,411

	Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Химический состав
--	------------------------------	--------	-------	-------------------

				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	Энер.цен(кк л)
	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Гречка с маслом и сахаром			142	5,1	4,38	32,23	225,1
	Крупа гречневая	40	132					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Чай с лимоном							
	Чай(заварка)	0,6	0,6	200	0,89	0,0	10,28	51,28
	Сахар	10	10					
	Лимон	10	10					
	Печенье с маслом			40/5	2,99	5,13	30,57	199,8
	Масло сливочное	5	5					
Печенье	40	40						
			Всего		8,18	9,51	68,09	446,7
Второй завтрак	Банан	115						
Обед	Суп гороховый			250	6,41	4,45	27,51	169,9
	Горох сухой	20	20					
	Картофель	100	70					
	Морковь	15	12					
	Лук	15	12					
	Масло сливочное	5	5					
	Колбаса отварная			73	8,19	15,46	0,0	176,4

	Колбаса	76	73					
	Вермишель							
	Макароны	40	120	125	4,19	4,49	30,13	170,2
	Масло сливочное	5	5					
	Подлива							
	Вода	30	30					
	Мука пшеничная	5	5	30	0,72	0,06	4,26	19,61
	Томатная паста	5	5					
	Сок							
	Сок			150	0,0	0,0	18	72
		150	150					
	Хлеб ржаной							
		50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5
			Всего		23,99	25,11	115,17	767,05
Полдник	Кефир	182	175	175	4,76	5,44	7,99	98,6
	Кефир							
	Булочка «Изюминка»			85	11,44	15,33	49,58	258,5
	Масло сливочное							
	Дрожжи сухие	3	3					
	Изюм(вин.сушеный)	1	1					
	Масло растительное	7	7					
	Мука пшеничная							
	Молоко	3	3					
	Сахар-песок							
	Яйцо куриное	45	45					
		30	30					
		5	5					

		1/9	7шт					
			Всего	13,25	7,13	43,83	269,2	13,25
Ужин	Омлет			100	8,06	11,8	3,22	150,7
	Яйцо	1 шт(60)	1 шт(52)					
	Молоко	60	60					
	Масло сливочное	4	4					
	Кабачковая икра			95	1,0	7,0	7,0	97,0
	Кабачковая икра	100	95					
	Кофе на молоке			200	9,1	6,48	19,78	155,7
	Кофейный порошок	4	4					
	Сахар песок	10	10					
	Молоко	200	200					
	Булка	40	40		3,32	0,52	19,24	90,80
			Всего		25,26	39,57	67,79	604,8
	Итого за целый день				70,68	81,32	294,88	2087,75

	Название блюд и	Брутт	Нетт	Химический состав
--	-----------------	-------	------	-------------------

Перловая крупа	40	39,2					
Говядина	30	30					
Огурцы соленые	40	39					
Сметана	5	5					
			98	20,59	17,28	6,02	261,7
Биточки мясные							
Мясо говядины	75	75					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	5	5					
Яйцо куриное	0,12	6					
Булка пшеничная	10	10					
Овощное рагу			200	2,96	4,13	17,04	115,5
Капуста белокочанная	150	120					
Картофель	100	70					
Лук репчатый	10	8					
		8					
Морковь		5					
Масло сливочное	10	10					
Томатная паста							
Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67
Вода	130	130					
Смесь сухофруктов	11	11					
Сахар	15	15					
Хлеб ржаной	50						
			50	4,15	0,65	24,05	113,5
		Всего					

					35,09	40,37	130,85	843,47
Полдник	Бифидок			159	4,76	5,44	7,99	98,6
	Бифидок	165	159					
	Булочка «Изюминка»							
	Масло сливочное	3	3					
	Дрожжи сухие	0,5	0,5					
	Изюм(вин.сушеный)	7	7					
	Масло растительное	3	3					
	Мука пшеничная	45	45					
	Молоко	30	30					
	Сахар-песок	5	5					
	Яйцо куриное	1/9	7шт					
	Яблоко	110	110	110	0,33	0,0	11,22	45,54
			Всего		89,59	93,16	335,34	2429,6
Ужин	Творожная запеканка с изюмом			106	19,51	13,95	16,02	308,2
	Творог	100	100					
	Манная крупа	10	10					
	Масло сливочное	4	4					
	Сахар	5	5					
	Яйцо куриное	0,13	6					
	Изюм(вин.сушеный)	7	7					
	Сметанный соус			60	1,26	4,96	7,0	76,9

Молоко	30	30					
Мука пшеничная	5	5					
Сахар	5	5					
Сметана	22	22					
			200	0,8	0,0	9,98	48,18
Какао на молоке							
Какао порошок	2	2					
Сахар песок	10	10					
Молоко	200	200					
		Всего		33,24	35,32	74,06	776,1
Итого за целый день				89,59	93,16	335,34	2429,6

	Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Химический состав
--	------------------------------	--------	-------	-------------------

				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энер.цен ность (ккал)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Каша молочная			200	7,49	10,75	34,17	255,6	
	рисовая								
	Крупа рисовая	20	20						
	Масло сливочное	5	5						
	Сахар	5	5						
	Молоко	200	200						
	Чай с сахаром				200	0,8	0,0	9,98	48,18
	Чай(заварка)	0,6	0,6						
	Сахар	10	10						
	Булка с маслом								
Масло сливочное	5	5		40/5	0,03/3,32	4,13/0,52	0,045/19, 24	37,4/90,8	
Булка	40	40							
			Всего		11,64	15,4	63,44	431,9	
Второй завтрак	Морковь с сахаром			85	1,0	0,0	10,59	45,1	
	Морковь	100	80						
	Сахар	5	5						
Обед	Суп полевой на к/б			250	12,66	11,13	26,74	252,6	
	Птица	30	30						
	Картофель	100	70						
	Морковь	10	8						
	Лук	10	8						
	Масло сливочное	5	5						
	Крупа пшеничная	10	10						
	Яйцо куриное	0,13	6						

	Куры отварные			77	7,12	2,64	0,0	53,50
	Птица	110	77					
	Салат из зеленого горошка с бол.перцем							
	Зеленый горошек	100	65					
	Масло растительное	5	56					
	Перец болгарский	20	17,2	91	1,55	6,61	5,96	89,3
	Лук	5	4,2					
	Подлива							
	Вода	30	30					
	Мука пшеничная	5	5					
	Томатная паста	5	5	30	0,71	0,06	4,26	19,6
	Гречка отварная							
	Крупа гречневая	40	40					
				138	5,07	5,17	27,25	169
	Масло сливочное	5	5					
	Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67
	Вода	130	130					
	Смесь сухофруктов	11	11					
	Сахар	15	15					
	Хлеб ржаной	50		50	4,15	0,65	24,05	113,5
			Всего		32,9	26,26	128,16	834,27
Полдник	Бифидок			170	4,76	5,44	7,99	98,6

	Бифидок	170	170					
	Булочка «Ромашка»		50	50	3,75	0,05	0,61	160
					13,51	7,29	43,71	432,5
			Всего					
Ужин	Рыба в томате			135	13	5,35	6,88	127,8
	Рыба	115	96,6					
	Лук	10	8					
	Морковь	10	10					
	Мука пшеничная	5	5					
	Томатная паста	10	10					
	Масло растительное	5	5					
	Вода	25	25					
	Тушеный картофель			129	3,18	4,13	24,67	162,8
	Картофель	200	140					
	Морковь	10	8					
	Масло сливочное	5	5					
	Лук репчатый	10	8,4					
	Помидор соленый	50	50	50				
	Кофе на молоке			200	9,76	7,24	43,1	272,5
	Кофейный напиток	4	4					
	Сахар песок	10	10					
	Молоко	200	200					
	Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80
			Всего					

День 9	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			62,7	482,4
				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)		
	Итого за целый день				82,52	65,03	298,01	2181,1
	1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак	Творожники			115	21,64	21,15	23,35	364,6
	Творог	100	100					
	Яйцо	0,125	6					
	Мука пшеничная	20	20					
	Масло растительное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Сметанный соус			200	0,8	0,0	9,98	48,18
	Молоко	30	30					
	Сметана	20	20					
	Мука пшеничная	5	5					
	Сахар	5	5					
	Какао на молоке			200	5,95	8,56	19,78	157,9
	Какао порошок	2	2					
	Сахар песок	10	10					
Молоко	200	200						
			Всего		12,16	15,26	59,31	412,7
Второй завтрак	Банан	110	110					
Обед	Щи из квашенной капусты			250	8,24	7,68	17,13	188,58
	Картофель	100	60					
	Морковь	10	8					
	Лук	10	8,4					
	Капуста квашенная	50	47,5					
	Масло сливочное	5	5					
	Мясо говядины	30	30					
	Томатная паста	10	10					
				205	20,99	10,13	24,63	267,4

	Ленивые голубцы							
	Мясо говядины	120	73,3					
	Капуста	150	120					
	Морковь	10	8					
	Лук	10	8,4					
	Масло сливочное	5	5					
	Крупа рисовая	20	56					
	Томатная паста	10	10					
	Вода	10	10					
	Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67
	Смесь сухофруктов	11	11					
	Сахар	15	15					
	Вода	130	130					
	Хлеб ржаной	50		50	4,15	0,65	24,05	113,5
			Всего		31,63	21,66	96,83	704,37
Полдник	Кефир	180	173	173	4,76	5,44	7,99	98,6
	Кефир	50	50					
	Пряник			50	3,75	5,0	36,5	210
	Яблоко	112	101	101	0,33	0,0	11,22	45,44

			Всего		13,25	7,13	43,83	269,2
Ужин	Молочная манная каша			115	21,64	21,15	23,35	364,6
	Крупа манная	20	20					
	Масло сливочное	3	3					
	Сахар	5	5					
	Чай с сахаром			200	0,8	0,0	9,98	48,18
	Чай (заварка)	0,6	0,6					
	Сахар	10	10					
	Вода	160	160					
	Булка	40	40	40	0,03	4,13	0,045	37,4
				Всего		25,26	39,57	67,79
	Итого за целый день				82,3	83,62	267,76	1991,07

	Название блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Химический состав
--	------------------------------	--------	-------	-------------------

				Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы(г)	Энер.цен ност (ккал)
	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша молочная гречневая			200	8,71	9,33	38,34	263,1
	Крупа гречневая	20	20					
	Масло сливочное	5	5					
	Сахар	5	5					
	Молоко	200	200					
	Яйцо отварное	1(60гр)		60	7,52	6,9	0,42	94,2
	Чай с лимоном			200	0,89	0,0	10,28	51,28
	Чай(заварка)	0,6	0,6					
	Сахар	10	10					
	Лимон	8	8					
Булка с маслом				40/5	0,03/3,32	4,13/0,52	0,045/19 ,24	37,4/90,8
Масло сливочное	5	5						
Булка	40	40						
			Всего		17,15	20,88	68,33	536,8
Второй завтрак	Сок	150	150	150	0,0	0,0	12,36	49,44
Обед	Суп осенний на м/б			250	6,5	5,6	16,78	140,6

Мясо говядины	30	30						
Картофель	100	65						
Морковь	10	8						
Лук	10	8,4						
Горошек зеленый	20	13						
Масло сливочное	5	5						
Зелень (петрушка)	5	4						
Капуста	10	8						
			135	23,06	17,8	16,79	316,8	
Мясные тефтели								
Говядина	110	77						
Лук репчатый	10	8,4						
Яйцо куриное	0,13	6 шт						
Рис	20	56						
Масло сливочное	5	5						
Салат из тушенной капусты			90	2,04	4,13	6,95	72,61	
Капуста	100	80						
Вода	10	10						
Морковь	10	8						
Лук	10	8,4						
Томатная паста	5	5						
Масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов			150	0,17	0,0	29,31	91,67	
Вода	120	120						
Смесь сухофруктов	11	11						
Сахар	15	15						
Хлеб ржаной	50		50	4,15	0,65	24,05	113,5	

				Всего	34,93	29,3	83,45	721,62
Полдник	Йогурт	165	159	159	4,2	4,8	6,15	88,5
	Вафли			50	2,5	14,5	31	265
			Всего		2,59	14,5	68,13	408,3
Ужин	Сельдь			52	5,7	2,05	0,0	42,5
	Сельдь соленая	105	52					
	Свекольная икра с зеленым горошком			116	2,15	4,73	2,36	102,8
	Свекла	120	90					
	Лук	10	8,4					
	Масло растительное	5	5					
	Зеленый горошек	20	13					
	Кофе с молоком			200	4,04	4,24	18,61	124,7
	Кофейный напиток	4	4					
	Молоко	130	130					
Сахар	10	10						
Булка	40	40	40	3,32	0,52	19,24	90,80	
					21,01	11,8	41,41	364,4

			Всего					
	Итого за целый день				75,68	76,48	261,32	2,031

