

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню на 3 июня 2024 г.

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|---|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 0,17 | Джем | 20 | 0,16 | | 18,187 | 69,76 | | | 10,667 | 5,867 | 0,133 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 0,25 | Батон сдобный | 30 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 17,3 | Суп молочный с крупой (геркулес) | 200 | 3,5 | 3,7 | 14,6 | 107,5 | 0,06 | 0,23 | 1,11 | 219,82 | 0,22 |
| | Итого: | 450 | 7,66 | 4,15 | 56,177 | 341,09 | 0,14 | 0,27 | 11,877 | 241,587 | 2,163 |
| | завтрак 2-ой | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины | 95 | 0,855 | 0,19 | 7,695 | 34,371 | 0,038 | 0,029 | 57 | 32,3 | 0,285 |
| | Итого: | 95 | 0,855 | 0,19 | 7,695 | 34,371 | 0,038 | 0,029 | 57 | 32,3 | 0,285 |
| | обед | | | | | | | | | | |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 22,08 | 0,174 |
| 90,2 | Фрикадельки рыбные (горбуша)++ | 25 | 4,51 | 0,33 | 0,52 | 22,75 | 0,02 | 0,03 | 0,46 | 12,31 | 0,26 |
| 222 | Зелень в суп | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 0,13 | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1 | 0,275 | 11,3 | | 0,025 | 0,063 | 9 | 0,025 |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,1 | 36 | 0,012 | 0,018 | 13,5 | 9 | 0,72 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок) | 170 | 0,595 | 0,51 | 33,41 | 132,481 | 0,009 | 0,009 | 56,1 | 5,848 | 0,808 |
| 89,1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками+ | 250 | 2,375 | 2,75 | 17,5 | 108,25 | 0,1 | 0,066 | 9,266 | 20,15 | 1,066 |
| 251 | Азу с говядиной+ | 240 | 15,12 | 9,6 | 24,2 | 127,2 | 0,17 | 0,216 | 9,12 | 40,8 | 2,9 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 813 | 26,938 | 14,868 | 95,225 | 527,391 | 0,401 | 0,41 | 91,509 | 143,378 | 7,951 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,14 | Печенье | 38 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | Итого: | 238 | 6,78 | 7,955 | 26,14 | 201,09 | 0,067 | 0,172 | 1,04 | 226,92 | 0,572 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,53 | Хлеб «8 злаков» | 45 | 6,012 | 1,899 | 19,512 | 119,25 | 0,126 | 0,054 | 0,045 | 46,35 | 1,125 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 182,2 | Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса) | 30 | 4,17 | 13,83 | 14,82 | 199,8 | 0,002 | 0,005 | 0,019 | 4,194 | 0,017 |
| 187,1 | Суфле из капусты | 200 | 13,04 | 25,36 | 19,76 | 351,04 | 0,096 | 0,248 | 37,144 | 263,216 | 2,352 |
| | Итого: | 475 | 24,222 | 41,289 | 81,692 | 777,37 | 0,264 | 0,327 | 41,208 | 353,76 | 4,294 |
| | Итого за день: | 2 071 | 66,455 | 68,452 | 266,929 | 1 881,312 | 0,909 | 1,207 | 202,633 | 997,945 | 15,265 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,134 | 76,065 | 302,922 | 2 205,082 | 1,213 | 5,044 | 194,53 | 964,801 | 19,17 |

Повар: _____/

Нигамедьянова Л. Р.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.