

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,17	Джем	15	0,135		15,345	58,86			9	4,95	0,113
33	Чай с сахаром	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,25	Батон сдобный	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	365	5,196	3,07	40,389	254,59	0,098	0,199	9,931	181,209	1,612
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	обед										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	40	9,02	0,66	1,04	45,5	0,04	0,06	0,92	24,62	0,52
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,2	106	0,14	0,18	7,6	34	2,4
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	642	27,1	12,1	77,494	446,11	0,33	0,345	79,883	130,44	6,626
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
187,1	Суфле из капусты	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
	Итого:	405	19,69	35,593	66,604	653,243	0,207	0,283	36,912	301,974	3,554
	Итого за день:	1 692	59,066	58,377	216,227	1 573,937	0,733	1,033	175,662	831,398	12,588
	Итого среднее за 10 дней:		66,155	57,166	225,62	1 698,884	0,879	2,059	144,105	786,381	14,974

Повар: _____/

Нигамедьянова Л. Р.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.