

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

Ежедневное меню на 4 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										
146,1	Пудинг из творога	140	18,293	19,168	34,113	374,838	0,077	0,31	0,233	170,497	3,045
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100	Бутерброд с сыром	11,25/34,37	7,515	9,506	21,814	202,5	0,079	0,09	0,012	160,2	1,08
	Итого:	415	32,578	35,365	90,963	804,948	0,238	0,514	3,146	663,247	4,435
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
91,1	Суп из овощей с фасолью	250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	833	32,408	13,958	123,29	716,164	0,499	0,449	16,216	213,22	10,071
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:	250	9,33	7,649	38,1	240,14	0,141	0,179	0,936	211,16	1,018
	Ужин										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
	Итого:	455	19,636	16,006	53,346	432,155	0,169	0,462	6,855	119,63	3,715
	Итого за день:	2 043	95,302	73,068	324,599	2 271,977	1,082	1,649	36,152	1 214,457	19,779
	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.