

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

Ежедневное меню на 5 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	27,202/ 8,333	2,042	6,292	12,183	113,333	0,042	0,025		7,75	0,517
	Итого:	440	10,842	13,392	62,483	415,633	0,132	0,315	1,44	277,65	2,137
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
	обед										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	250	2,25	4,88	7,75	82,5	0,033	0,033	9,383	38,9	0,833
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
236,1	Печень по –строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	4								17,664	0,139
	Итого:	812	31,128	25,128	149,041	779,52	0,569	0,202	36,036	158,054	9,344
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,3	3,158	25,725	144,167	0,05	0,042	0,042	21	0,758
	Итого:	250	8,4	8,458	35,125	247,567	0,1	0,202	1,082	241,4	0,858
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
508	Витаминный напиток "Витошка"	170			14,365	68	0,255		17		
0,53	Хлеб «8 злаков»	40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1
	Итого:	470	18,394	11,338	50,259	412	0,379	0,066	51,71	106,28	2,86
	Итого за день:	2 067	69,144	58,344	305,933	1 893,242	1,198	0,813	95,017	801,434	17,384
	Итого среднее за 10 дней:		85,134	76,065	302,922	2 205,082	1,213	5,044	194,53	964,801	19,17

Врач(диетсестра): _____/

бухгалтер: _____/

Неупокоева Н.С.