

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

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+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
268	Бутерброды с маслом	32,642/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	355	9,463	13,263	55,473	379,587	0,111	0,248	1,128	219,22	1,949
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	обед										
486	Салат «Витаминный»	50	0,55	4,213	3,288	53,238	0,019		2,688	10,225	0,299
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	150	1,4	2,9	4,7	49,5	0,02	0,02	5,63	23,34	0,5
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236,1	Печень по –строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	567	22,56	18,452	105,629	566,677	0,407	0,128	28,651	120,695	6,926
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	Итого:	200	6,971	6,857	32,9	219,229	0,083	0,203	0,823	176,523	0,827
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
	Итого:	380	14,185	8,508	44,085	330,75	0,097	0,053	31,15	84,855	2,511
	Итого за день:	1 582	53,5	47,104	245,688	1 528,682	0,714	0,654	65,752	616,493	14,053
	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): _____/

бухгалтер: _____/

Неупокоева Н.С.