

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню на 6 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										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100	Бутерброд с сыром	10/27,6 32	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	440	20,78	15,55	84,506	560,46	0,29	0,55	2,121	391	2,73
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245, 1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы	150	14,5	12,143	25,493	269,286	0,043	0,086	0,721	33,929	1,564
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	688	25,443	20,69	108,114	711,736	0,308	0,259	18,249	169,839	6,8
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	70	5,787	3,943	53,352	271,95	0,093	0,093	0,058	22,925	0,802
	Итого:	250	12,037	5,818	57,727	330,45	0,093	0,13	0,808	177,925	0,927
	Ужин										
312, 2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
218, 1	Суфле из говядины+	70	17,64	5,04	2,328	125,055	0,07	0,184	0,07	28,306	1,724
212, 1	Капуста тушённая	120	3,296	7,352	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
143, 1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	470	25,626	20,732	54,092	491,149	0,209	0,433	254,318	155,73	9,074
	Итого за день:	1 943	83,924	62,828	313,749	2 134,341	0,929	1,391	432,247	909,694	21,621
	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): _____/

бухгалтер: _____/

Неупокоева Н. С.