

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

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										
100	Бутерброд с сыром	5/27,629	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	330	15,33	12,18	63,372	424,32	0,22	0,41	1,66	430,76	2,04
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	обед										
60,1	Икра свекольная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	130	12,285	10,368	21,743	229,125	0,033	0,073	0,333	27,381	1,276
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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:	536	20,055	17,041	83,261	561,848	0,239	0,206	16,641	132,391	5,37
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	50	4,133	2,817	38,108	194,25	0,067	0,067	0,042	16,375	0,572
	Итого:	200	10,383	4,692	42,483	252,75	0,067	0,104	0,792	171,375	0,697
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
218,1	Суфле из говядины+	60	15,15	4,33	2	107,39	0,06	0,16	0,06	24,31	1,48
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	410	21,61	17,366	41,058	392,526	0,183	0,379	219,824	142,574	8,34
	Итого за день:	1 556	67,41	51,31	238,014	1 665,588	0,731	1,114	370,916	889,9	18,207
	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.