

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

Ежедневное меню на 10 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	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100	Бутерброд с сыром	5/29,678	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	330	15,03	12,58	65,06	436,8	0,2	0,29	1,13	291,8	3,59
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	обед										
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	597	23,033	13,295	95,59	572,098	0,34	0,33	15,373	161,166	7,883
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,014	3,8	18,486	120	0,057	0,043	0,514	11,286	0,657
	Итого:	200	6,914	7,8	25,586	197,8	0,097	0,203	1,294	164,666	0,727
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
242,1	Макаронник с сердцем*+	121	10,964	5,529	23,846	188,946	0,084	0,912	3,369	18,615	3,695
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	361	14,292	6,864	55,15	336,146	0,19	0,983	38,289	43,275	5,655
	Итого за день:	1 568	59,99	40,699	247,867	1 571,788	0,859	1,807	104,087	688,107	18,095

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.