

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню на 11 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										
150,1	Суфле творожное	130	23,238	12,35	24,213	296,4	0,065	0,293	0,358	168,464	0,715
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
268	Бутерброды с маслом	25,424/ 8,333	2,042	6,292	12,183	113,333	0,042	0,025		7,75	0,517
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	395	27,779	20,242	54,012	499,393	0,167	0,567	1,678	217,774	1,842
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	140	1,96	10,659	10,201	145,628	0,047	0,047	13,113	39,62	1,055
86,1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
283,1	Тефтели из говядины с рисом+	70	6,48	12,7	9,22	176,887	0,053	0,053	4,733	17,327	1,36
314,1	Соус томатный	50	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	170	0,595	0,51	29,169	115,566	0,009	0,009	56,1	5,848	0,808
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:	743	20,063	32,957	88,21	728,571	0,344	0,239	83,33	164,895	7,54
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	9,44	10,73	46,15	319	0,125	0,023	0,64	246,66	0,96
	Ужин										
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
133	Кисель из плодов шиповника	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
	Итого:	425	22,473	21,683	62,656	542,659	0,281	0,063	57,35	53,651	6,668
	Итого за день:	1 903	81,105	85,702	269,928	2 168,193	0,952	0,937	151,997	690,18	17,55
	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.