

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

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	Ca	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	30,508/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	310	18,683	16,417	43,465	388,653	0,15	0,437	1,307	318,443	1,63
	завтрак 2-ой										
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	Итого:	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
283,1	Тефтели из говядины с рисом+	60	5,146	10,087	7,32	135,706	0,042	0,042	3,759	13,758	1,08
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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:	569	15,396	25,967	70,052	569,026	0,253	0,188	73,609	128,848	5,835
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
337,1	Булочка "Тюменская"	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
	Итого:	200	7,867	8,942	38,458	265,167	0,101	0,02	0,533	205,55	0,8
	Ужин										
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	360	18,9	19,51	45,75	439,99	0,243	0,053	49,5	48,94	6,3
	Итого за день:	1 519	62,046	70,915	214,526	1 732,676	0,778	0,777	132,949	708,181	15,525
	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.