

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню на 13 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										
0,3	Яйцо отварное	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
2,1	Каша пшённая молочная	209	11,913	6,897	54,654	335,654	0,251	0,219	0,961	208,3	1,735
36,2	Какао на молоке	209	4,817	4,326	19,213	135,024	0,084		2,717	251,27	0,261
0,17	Джем	16	0,128		14,549	55,808			8,533	4,693	0,107
0,25	Батон сдобный	31	3,927	0,465	24,128	118,658	0,083	0,031		11,883	0,982
	Итого:	517	27,296	17,585	112,903	725,692	0,421	0,268	12,212	476,147	3,084
	завтрак 2-ой										
0,33	Киви	105	0,84	0,42	8,505	49,35	0,021	0,042	189	42	0,84
	Итого:	105	0,84	0,42	8,505	49,35	0,021	0,042	189	42	0,84
	обед										
312,2	Икра кабачковая порционная	63	1,071	8,379	3,213	93,24	0,019	0,038	4,41	27,09	0,441
253,2	Суп картофельный с клецками	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клецки	25									
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	157,248	0,07		1,763	18,481	1,092
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
478	Оладьи из печени (запеченные)	77	11,906	8,489	7,825	154,963	0,241	12,715	24,361	11,887	5,602
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
330,1	Горох отварной	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
132	Кисель из кураги	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	4								17,664	0,139
	Итого:	870	46,515	39,101	117,661	1 016,809	1,11	13,402	46,98	239,079	15,858
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
	Ужин										
108,1	Запеканка картофельная с мясом+	200	12,948	29,73	37,417	463,165	0,504	0,209	18,443	33,2	2,861
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)	35	4,865	16,135	17,29	233,1	0,002	0,006	0,022	4,893	0,02
0,44	Сок фруктовый	209	1,045	0,209	28,842	112,108	0,042	0,021	4,18	41,8	0,836
0,1	Хлеб пшеничный	47	3,572	0,423	21,94	107,912	0,075	0,028		10,81	0,893
	Итого:	491	22,43	46,497	105,489	916,285	0,623	0,263	22,646	90,703	4,61
	Итого за день:	2 253	110,776	134,538	388,832	3 216,416	2,321	14,232	272,031	1 204,436	25,316
	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 Д. Р.

Врач(диетсестра): _____/

бухгалтер: _____/

Неупокоева Н. С.