

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню на 14 июня 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	140	14	14,35	2,8	195,65	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон сдобный	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	21,416	16,626	48,898	427,74	0,222	0,677	4,24	150,84	4,02
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	Итого:	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15		68,66	77,64	2,59
508	Витаминный напиток "Витошка"	170			14,365	68	0,255		17		
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:	753	23,928	13,898	82,37	480,51	0,621	0,165	110,773	163,81	6,337
	Полдник										
0,18	Вафли	42	0,56	0,49	14	60,76	0,006	0,002		1,75	0,105
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	242	5,66	5,79	23,4	164,16	0,056	0,162	1,04	222,15	0,205
	Ужин										
113,1	Хлебцы рыбные+	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,53	Хлеб «8 злаков»	45	6,012	1,899	19,512	119,25	0,126	0,054	0,045	46,35	1,125
	Итого:	475	26,012	10,389	61,482	444,76	0,329	0,287	14,865	144,96	3,862
	Итого за день:	1 990	77,736	46,883	222,9	1 551,37	1,281	1,318	165,118	713,26	14,514
	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.