

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

Ежедневное меню на 17 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,17	Джем	20	0,16		18,187	69,76			10,667	5,867	0,133
0,25	Батон сдобный	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	450	7,66	4,15	56,177	341,09	0,14	0,27	11,877	241,587	2,163
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	обед										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
251	Азу с говядиной+	240	15,12	9,6	24,2	127,2	0,17	0,216	9,12	40,8	2,9
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	170	0,595	0,51	33,41	132,481	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:	813	26,938	14,868	95,225	527,391	0,401	0,41	91,509	143,378	7,951
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	38	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	238	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
0,53	Хлеб «8 злаков»	45	6,012	1,899	19,512	119,25	0,126	0,054	0,045	46,35	1,125
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
187,1	Суфле из капусты	200	13,04	25,36	19,76	351,04	0,096	0,248	37,144	263,216	2,352
	Итого:	475	24,222	41,289	81,692	777,37	0,264	0,327	41,208	353,76	4,294
	Итого за день:	2 071	66,455	68,452	266,929	1 881,312	0,909	1,207	202,633	997,945	15,265
	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: _____/ Нурбаева Э. А.

Врач(диетсестра): _____/

бухгалтер: _____/ Неупокоева Н. С.