

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

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)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,17	Джем	15	0,135		15,345	58,86			9	4,95	0,113
0,25	Батон сдобный	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
	Итого:	365	5,196	3,07	40,389	254,59	0,098	0,199	9,931	181,209	1,612
	завтрак 2-ой										
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	обед										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	40	9,02	0,66	1,04	45,5	0,04	0,06	0,92	24,62	0,52
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251	Азу с говядиной+	200	12,6	8	20,2	106	0,14	0,18	7,6	34	2,4
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	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:	642	27,1	12,1	77,494	446,11	0,33	0,345	79,883	130,44	6,626
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
187,1	Суфле из капусты	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
	Итого:	405	19,69	35,593	66,604	653,243	0,207	0,283	36,912	301,974	3,554
	Итого за день:	1 692	59,066	58,377	216,227	1 573,937	0,733	1,033	175,662	831,398	12,588
	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: _____/ Нурбаева Э. А.

Врач(диетсестра): _____/

бухгалтер: _____/ Неупокоева Н. С.