

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ

Ежедневное меню на 19 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	138	4,784	3,588	24,656	150,696	0,046	0,138	0,662	134,476	0,294
34	Чай с молоком	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979
268	Бутерброды с маслом	28,96/4,614	2,24	6,903	13,367	124,343	0,046	0,027		8,503	0,567
	Итого:	335	8,784	12,251	51,663	352,479	0,103	0,231	1,058	204,854	1,84
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	обед										
486	Салат «Витаминный»	48	0,528	4,044	3,156	51,108	0,018		2,58	9,816	0,287
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236,1	Печень по –строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,4	Компот из плодов сушеных	151	1,107		29,608	115,887					
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,01	Соль	3								14,72	0,116
	Итого:	562	22,117	18,148	104,238	556,673	0,401	0,125	31,257	121,316	6,697
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	Итого:	200	6,971	6,857	32,9	219,229	0,083	0,203	0,823	176,523	0,827
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,53	Хлеб «8 злаков»	28	3,738	1,183	12,138	74,2	0,077	0,035	0,028	28,84	0,7
	Итого:	378	13,918	8,423	43,218	325,45	0,091	0,05	31,148	82,795	2,461
	Итого за день:	1 550	51,821	45,709	239,369	1 485,841	0,7	0,625	188,036	597,488	13,475
	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.