

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Копия верна

Ежедневное меню на 20 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										
322	Каша ячневая молочная	179	10,382	4,923	45,466	271,364	0,143	0,197	0,859	185,927	1,056
35,1	Кофейный напиток	179	2,238	1,432	12,813	69,148	0,054	0,224	1,029	36,57	0,528
100	Бутерброд с сыром	8,974/2 5,361	6,012	7,605	17,451	162	0,063	0,072	0,01	128,16	0,864
	Итого:	394	18,632	13,96	75,73	502,512	0,26	0,493	1,898	350,657	2,448
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	обед										
60,1	Икра свекольная+	59	1,672	5,408	8,555	84,468	0,02	0,029	4,877	25,075	1,121
245	Суп - лапша домашняя	199	2,292	1,441	15,785	89,104	0,08	0,048	5,54	16,103	0,756
245, 1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы	135	13,05	10,929	22,944	242,357	0,039	0,077	0,649	30,536	1,408
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	666	23,623	19,317	103,63	674,077	0,294	0,245	18,067	164,19	6,426
	Полдник										
281, 1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	76,156	0,033	0,019	0,447	184,76	0,149
301	Булочка российская	70	5,787	3,943	53,352	271,95	0,093	0,093	0,058	22,925	0,802
	Итого:	219	10,108	7,668	59,61	348,106	0,126	0,112	0,505	207,685	0,951
	Ужин										
312, 2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
218, 1	Суфле из говядины+	70	17,64	5,04	2,328	125,055	0,07	0,184	0,07	28,306	1,724
212, 1	Капуста тушённая	120	3,296	7,352	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
143, 1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	Итого:	466	25,322	20,696	52,225	481,965	0,203	0,43	254,318	154,81	8,998
	Итого за день:	1 840	77,722	61,678	300,505	2 047,205	0,911	1,3	431,538	892,542	20,912
	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.