

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Ежедневное меню на 21 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										
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	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
268	Бутерброды с маслом	28,247/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	438	22,715	26,877	42,599	501,914	0,209	0,455	5,445	331,005	3,485
	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										
276	Салат из консервированных овощей+	58	1,15	2,987	2,871	43,345	0,039	0,019	4,582	12,228	0,367
231	Суп с рыбными консервами+	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
225,1	Запеканка из печени с рисом+	80	15,036	4,48	12,444	150,298	0,084		9,053	11,742	1,902
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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:	833	32,946	22,367	108,761	782,373	0,361	0,352	34,715	178,551	7,624
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,24	11,12	114	0,072	0,288	0,264	171,832	0,84
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,53	Хлеб «8 злаков»	40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1
	Итого:	390	17,384	8,678	72,714	425,68	0,226	0,47	4,604	345,132	2,7
	Итого за день:	2 001	80,545	66,057	256,965	1 945,257	0,917	1,476	80,004	1 113,108	14,471
	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.