

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

Ежедневное меню на 24 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100	Бутерброд с сыром	11,25/3 3,75	7,515	9,506	21,814	202,5	0,079	0,09	0,012	160,2	1,08
	Итого:	445	21,015	16,906	87,414	589,6	0,099	24,17	1,422	421,14	4,93
	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										
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	853	31,219	18,423	131,195	782,954	0,475	0,469	19,193	219,698	10,939
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,258	3,917	19,792	127,5	0,058	0,042	0,425	11,417	0,675
	Итого:	250	8,358	9,217	29,192	230,9	0,108	0,202	1,465	231,817	0,775
	Ужин										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,485	14,667	0,044	0,044	4	8	0,28
242,1	Макаронник с сердцем*+	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
508	Витаминный напиток "Витошка"	170			14,365	68	0,255		17		
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
	Итого:	445	19,218	9,12	70,406	452,787	0,484	1,247	25,39	46,85	6,065
	Итого за день:	2 088	80,665	53,856	325,902	2 090,612	1,204	26,116	104,47	951,805	22,994

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.