

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима ЯСЛИ 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ (корпус 3)

Ежедневное меню на 10 октября 2024 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	31,579/ 5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	12,95	13,75	64,532	434,82	0,28	0,38	1,56	337,65	2,31
	завтрак 2-ой										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	обед										
0,01	Соль	3								14,72	0,116
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220, 1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	1	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	150	27,02	8,08	22,4	270,48	0,152		16,296	21,136	3,424
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
309, 1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	569	33,756	11,186	71,198	520,638	0,33	0,112	31,876	111,882	6,757
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
337, 1	Булочка "Тюменская"	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:	210	8,12	10,23	45,69	304,8	0,125	0,16	0,88	176,84	0,85
	Ужин										
319, 2	Запеканка картофельная с овощами	150	4,54	8,69	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
140, 1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	350	6,69	9,59	52,354	319,59	0,247	0,222	59,535	60,17	3,585
	Итого за день:	1 544	61,548	44,788	241,614	1 613,99 2	1,005	0,889	225,851	699,342	15,262
	Итого среднее за 10 дней:		63,05	53,026	228,417	1 651,737	0,789	0,984	127,963	759,104	13,978

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.