

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима САД 2022
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

Ежедневное меню на 11 октября 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										
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,811	0,6	9,6	54	0,012	0,012	2,88	3	0,24
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100	Бутерброд с сыром	10/31,5 29	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	420	25,101	25,49	49,776	530,91	0,222	0,422	5,671	467,69	3,37
	завтрак 2-ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	обед										
0,01	Соль	5								22,08	0,174
81,1	Суп картофельный	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249,3	Рыба горбуша для супа	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15		68,66	77,64	2,59
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	791	28,946	14,326	82,08	569,74	0,446	0,195	86,046	204,83	7,606
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	5,556	1,667	3,889	52		0,033	0,667	137,778	0,111
0,4	Пряники	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	200	6,9	3,791	17,281	130,152	0,014	0,042	0,667	142,994	0,489
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
331,1	Компот из кураги	170	1,275		40,12	157,59	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	380	16,815	8,12	84,674	467,37	0,157	0,56	2,755	363,005	3,006
	Итого за день:	1 891	78,562	51,927	241,311	1 736,172	0,899	1,249	133,139	1 213,519	14,571
	Итого среднее за 10 дней:		79,621	65,535	298,493	2 066,203	1,095	3,588	171,198	928,436	16,715

Повар: _____/ Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/ Чиненникова Л. П.