

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима САД 2022
Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

Ежедневное меню на 16 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,17	Джем	15	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
0,25	Батон сдобный	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04		15,333	1,267
	Итого:	455	8,887	4,3	59,413	361,927	0,167	0,28	9,21	243,953	2,447
	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
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
1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
234, 6	Рыба кета припущенная	85	14,86	7,54		128,17	0,33		1,48	21,73	0,62
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
164, 1	Картофель отварной	160	3,973	4,693	30,68	191,387	0,187	0,133	16,493	20,027	1,68
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
312, 2	Икра кабачковая порционная	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
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:	869	27,934	30,578	95,498	772,221	0,727	0,327	37,733	199,455	7,052
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская	60	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	240	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
	Ужин										
1	Крупеник+	240	26,592	7,392	68,256	425,184	0,336	0,336	0,182	115,267	6,125
3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273, 4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	520	32,652	10,402	125,806	709,384	0,423	0,48	5,802	224,727	7,269
	Итого за день:	2 184	79,823	53,63	342,407	2 207,69 1	1,502	1,341	91,732	921,145	17,644
	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(диетестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.