

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
 26 апреля 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7,5/22,209	1,838	5,663	10,965	102	0,038	0,023		6,975	0,465
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	мармелад	36									
	Итого:	471	15,377	16,692	76,625	522,13	0,168	0,342	1,41	280,605	3,345
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
251,1	Азу с говядиной	210	11,459	15,385	15,357	273,694	0,192		28,332	37,234	3,013
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	703	16,221	23,463	54,632	523,549	0,322	0,721	56,126	133,261	5,786
Полдник											
0,24	Йогурт	194	6,063	1,819	4,244	56,745		0,036	0,728	150,35	0,121
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	254	10,314	4,716	43,441	256,545	0,069	0,104	0,77	167,193	0,71
Ужин											
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,047	0,02	4	8	0,28
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
	Котлеты, Биточки, Шницель (из Свинины с луком)	59	6,35	12,427	6,933	164,979	0,273	1,652	0,701	21,351	1,682
0,44	Сок фруктовый	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
0,1	Хлеб пшеничный	34	3,23	0,383	19,839	97,58	0,068	0,026		9,775	0,808
	Итого:	485	17,35	17,611	83,698	555,442	0,488	1,748	8,741	84,386	4,687
	Итого за день:	1 988	59,292	62,513	265,746	1 889,675	1,069	2,931	190,797	677,444	16,178
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,19	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /