

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

Ежедневное меню на
 6 мая 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266,1	Бутерброды с повидлом	23,733/3,6 36/9,954	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
36,2	Какао на молоке	200	0,922	0,828	3,677	25,842	0,016		0,52	48,09	0,05
	Итого:	440	8,533	9,166	42,291	286,097	0,162	0,222	1,503	217,937	1,223
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07	18,38	0,73
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	722	34,603	17,297	80,123	608,882	0,343	0,377	16,92	103,743	6,491
Полдник											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	260	10,47	8,13	53,71	330,211	0,122	0,104	0,62	255,25	0,877
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,32
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	470	27,32	17,288	74,191	554,56	0,384	0,111	22	124,765	4,263
	Итого за день:	2 092	81,926	52,08	277,915	1 887,03	1,051	0,834	45,043	741,696	13,654
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,16	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /