

Дата: 22.10.2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Суп молочный с вермишелью	200	17,854	15,054	19,540	280,173	0,078	0,366	0,558	190,300	0,943
Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,000	0,289
Батон, масло	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,400	0,250
Всего на завтрак	375	21,881	21,527	45,430	451,628	0,343	0,571	2,038	332,700	1,482
2-ой ЗАВТРАК										
Свежий фрукт	100	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
Всего за 2-ой завтрак	100	0,312	0,344	9,800	41,094	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
ОБЕД										
Салат луковый	50	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
Суп фасолевый на к/б со сметаной	150	3,793	0,472	16,576	81,584	0,149	0,071	10,530	38,080	1,576
Картофель тушеный с мясом	175	12,028	14,063	26,120	272,630	0,231	0,239	31,550	37,750	3,270
Компот из с/ф	150	0,151	0,064	20,140	76,700	0,005	0,009	1,360	9,220	0,347
Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,059	1,224	13,360	69,353	0,072	0,032	0,000	14,000	1,560
	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0,000	4,000	0,220
Всего за обед	585	19,272	16,393	86,446	548,790	0,482	0,358	43,940	104,600	7,013
ПОЛДНИК										
Чай сладкий	150	3,393	3,225	6,300	66,222	0,030	0,195	0,450	186,000	0,150
Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
Всего за полник	162	4,395	3,349	14,844	103,383	0,048	0,200	0,450	188,880	0,342
УЖИН										
Запеканка капустная	160	5,469	5,570	17,010	135,792	0,090	0,177	86,620	123,400	1,669
Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
Хлеб пшеничный	30	1,778	0,204	14,760	64,300	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
Всего за ужин	340	7,972	5,929	46,740	260,524	0,159	0,225	106,780	150,700	3,469
Всего за день	1562	53,832	47,542	203,260	1405,419	1,062	1,374	163,208	792,880	14,506

Заведующий

Мед.сестра



Л.И.Камалова

В.А.Кузнецова

