

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

Дата: 22.10.2024 г.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК										
Суп молочный с вермишелью	250	22,464	19,083	23,660	350,332	0,097	0,460	0,704	240,200	1,174
Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	0,054	0,233	1,760	165,000	0,354
Батон, масло	30/5	1,775	4,296	15,460	103,734	0,033	0,014	0,010	6,300	0,370
Всего на завтрак	465	27,644	26,374	57,790	564,656	0,184	0,707	2,474	411,500	1,898
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	0,439	0,410	5,703	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
Суп фасолевый на к/б со сметаной	250	6,319	0,797	27,576	135,855	0,250	0,118	17,820	63,940	2,626
Картофель тушеный с мясом	200	14,040	16,762	30,530	321,508	0,270	0,280	36,860	44,510	3,820
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	50	2,574	0,516	16,700	77,565	0,090	0,040	0,000	17,500	1,950
	30	1,778	0,206	14,760	64,321	0,033	0,009	0,000	6,000	0,330
Всего за обед	730	24,917	18,784	110,116	681,652	0,651	0,457	56,540	142,720	9,113
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 полдник	162	4,395	3,349	14,844	103,383	0,048	0,200	0,450	188,880	0,342
УЖИН										
Запеканка капустная	190	6,543	7,000	20,100	164,541	0,106	0,212	101,100	144,900	1,984
Сок	150	0,725	0,155	14,970	60,432	0,036	0,039	20,160	21,300	1,470
Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,044	0,012	0,000	8,000	0,440
Всего за ужин	380	9,639	7,430	54,750	310,735	0,186	0,263	121,260	174,200	3,894
Всего за день	1837	66,907	56,281	247,300	1701,520	1,099	1,647	190,724	933,300	17,447

Заведующий

Мед.сестра



Л.И.Камалова

В.А.Кузнецова