

меню 2 сентября 2021 г

Зайцева М.Ф.

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания
XIV день, неделя третья

Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества								ЭЦ, ккал		Витамин С, мг	
			Белки				Жиры		Углеводы					
			всего		вт.ч. живот.									
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак														
каша ячневая	0/10	0/15	8,95	11,18	8,95	11,18	8,09	10,20	22,68	28,36	214	268	2,6	3,2
Батон с маслом сливочным	30\5	40\10	2,35	3,10	2,07	0,04	3,32	5,40	14,84	19,77	95	115		
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,48	4,64	3,27	3,27	3,84	5,12	14,45	17,26	80	107	0,6	0,8
ИТОГО			14,78	18,92	14,29	14,49	15,25	20,72	51,97	65,39	389	490	3,19	4,03
Второй завтрак														
сок	200	200	0,66	0,66			0,46	0,46	22,27	22,26	87	88	7,7	7,7
ИТОГО			0,66	0,66			0,46	0,46	22,27	22,26	87	88	7,7	7,7
Обед														
салат помидоры огурцы	40	60	0,05	0,08			2,20	3,30	1,76	2,64	38	57	14	21
Суп-пюре из разных овощей, с мясом	150	200	3,13	4,17	2,10	3,00	4,20	5,60	10,25	13,36	99	132	4,9	6,53
тефтели из говядины	50	70	3,69	5,17	3,30	4,80	4,02	5,63	7,02	9,83	95	133	0,25	0,35
морковь тушеная	110	130	1,68	2,18	1,23	1,60	3,37	4,38	8,84	10,45	69	82	2,9	4,43
компот курага	150	200	0,33	0,59			0,02	0,04	20,82	27,76	85	113	2,3	3,07
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,08	4,00			0,53	0,66	15,08	18,85	80	100		
ИТОГО			11,96	16,19	6,63	9,4	14,34	19,61	63,77	82,89	466	617	24,35	35,38
Полдник														
кефир	150	180	4,35	5,80	4,35	5,80	3,75	5,00	6,00	8,00	75	100	1,05	1,40
пирожок с ливером	50	70	3,80	5,32	0,12	0,18	4,16	5,82	1,87	2,62	120	168	0	0,00
ИТОГО			8,15	11,12	4,47	5,98	7,91	10,82	7,87	10,62	195	268	1,05	1,4
Ужин														
салат из мор.капусты со свеклой и картофел	40	60	0,05	0,08			2,20	3,30	1,76	2,64	38	57	14	21
омлет с овощами	150	180	4,65	5,58	3,99	4,79	9,35	11,23	9,20	10,83	170	205	1,6	2,4
Чай с сахаром	170	200	0,11	0,14			0,02	0,02	12,85	15,12	48	61	2,6	3,14
Хлеб витаминный	25	30	1,90	2,28	0,04	0,04	0,23	0,27	11,68	14,01	53	64		
ИТОГО			6,71	8,08	4,03	4,83	11,80	14,82	35,49	42,60	309,00	387,00	18,20	26,54
ИТОГО В ДЕНЬ			42,26	54,96	29,42	34,70	49,76	66,43	181,37	223,76	1446	1850	54,49	75,05
Норма Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы			42,00	54,00	27,30	32,40	47,00	60,00	203,00	261,00	1400	1800	50	45
СанПиН 2.4.1.3049-13														
% выполнения от нормы		100	0,619	1,778	7,766	7,099	6,872	10,717	-10,666	-14,268	3,286	2,778	8,980	66,778

медсестра

Бодунова Н.С.