

меню 3 сентября 2021 г.

Зайцева М.Ф.

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



Наименование изделий (блюд)	Выход, г		Пищевые вещества										Витамин С,	
			Белки				Жиры		Углеводы		ЭЦ, ккал		МГ	
			всего		вт.ч. живот.									
ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак														
каша рисовая молочная	150	200	3,61	4,81	3,53	3,68	3,81	5,08	22,05	29,34	152	202	0,69	0,92
Хлеб витаминный с маслом сливочным	25/5	30/10	2,12	2,57	2,04	0,04	3,29	3,37	13,37	16,59	88	98		
какао с молоком	170	200	3,57	4,76	3,53	4,16	3,48	4,61	13,25	17,66	80	107		
ИТОГО			9,3	12,14	9,099	7,88	10,58	13,06	48,67	63,59	320	407	0,69	0,92
Второй завтрак														
сок	200	200	0,66	0,66			0,46	0,46	22,27	22,26	87	88	7,7	7,7
ИТОГО	150		0,66	0,66			0,46	0,46	22,27	22,26	87	88	7,7	7,7
Обед														
салат из огурцов и кукурузы	40	60	0,90	1,35			2,40	3,60	6,60	9,90	42	63	2,6	3,9
суп крестьянский с крупой и мясом	150	200	2,13	2,84	1,23	1,64	3,45	4,6	6,98	9,3	79	105	3,6	4,48
биточки куриные	50	70	6,61	8,32	6,38	7,32	8,41	10,35	15,94	19,93	177	217	15,02	18,78
пюре картофельное	120	150	2,10	2,48	0,70	0,80	3,20	3,78	14,99	17,72	100	120	12,07	15,7
напиток шиповник	150	200	0,08	0,10			0,03	0,04	19,60	23,90	75	100	1,38	1,84
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,08	4,00			0,53	0,66	15,08	18,85	80	100		
ИТОГО			14,9	19,09	8,31	9,76	18,02	23,03	79,19	99,6	553	705	34,67	49,7
Полдник														
снежок	125	150	5,35	6,42	5,35	6,42	5,80	6,96	17,05	20,46	120	144	0,2	0,4
груша	100	100	0,20	0,24			0,25	0,30	13,13	15,75	46	55	5	6
вафли	10	20	1,75	3,50	1,08	1,60	1,77	3,54	4,49	8,98	42	84		
ИТОГО			7,3	10,16	6,43	8,02	7,82	10,8	34,67	45,19	208	283	5,2	6,4
Ужин														
салат из свеклы	40	60	0,45	0,68			2,30	3,30	5,74	8,61	26	39	1,8	2,7
Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
Хлеб витаминный	30	40	2,28	3,04	0,04		0,24	0,36	14,76	20,01	67	89		
чай с лимоном	150	200	0,04	0,06			0,02	0,02	6,99	9,32	28	37	0,015	0,02
ИТОГО			11,72	14,96	8,99	11,18	10,65	13,88	50,17	66,30	335	433	4,44	5,99
ИТОГО В ДЕНЬ			43,88	57,01	32,83	36,84	47,53	61,23	234,97	296,94	1503	1916	52,70	70,71

Норма Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13	42,00	54,00	27,30	32,40	47,00	60,00	203,00	261,00	1400	1800	50	45	
% выполнения от нормы	100	4,464	5,574	20,249	13,704	1,128	2,060	15,749	13,770	7,367	6,444	6,380	67,133

медсестра  Бодунова Н.С.