

Истемма детей с 3х до 7ми лет

Неделя первая. Среда. Третий день.

20.11.2024г.

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	180	7.2	5.2	198	0.1	0.22	0.9	1.39	1.5
462	Какао с молоком	170	2.7	2.2	97	0.06	0.18	14.8	152.94	0.54
69	Бутерброд со сливочным маслом	35	1.6	1.1	146	0.02	0.04	0	0	0.25
итого за завтрак										
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
Сок фруктовый										
95	Борщ с капустой и картофелем	180	1	3	49	1.0	0.7	5.87	30.5	0.80
ОБЕД										
345	Рулет из мяса с яйцом (паровой)	60	9.6	6.9	115	0.04	0.06	0.57	29.26	0.64
408/кпльз	Соус сметанный/ Помидор свежий	25/25	0.3	2.5	25	0.001	0.2	1	10	0.3
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.3	4.6	130.6	0.06	0.03	0	4.74	1.5
494/	Компот из плодов и ягод	170	0.5	0	55	-	-	0.4	31	1.2
486	сушеных/ Компот из плодов или ягод свежих	40	3	0.5	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
574	Хлеб ржаной	605			467.6					
итого за обед										
ПОЛДНИК										
Кисломолочный продукт										
573	Сухари пшеничные (хлеб пшеничный)	180	4	3.5	90	0.07	0.3	1.26	216	0.18
итого за полдник										
УЖИН										
362	Жаркое из сердца	150	11.8	2	110	0.03	0.1	0.15	85.4	0.44
457	Чай с сахаром	170	0.5	0.5	32	-	-	6	10.44	0.48
82	Фрукт (Яблоко)	95	0.4	0.4	40.4	0.04	0.02	-	10.5	-
573	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
итого за ужин										
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ										
		1845	50.1	43.5	1395.1	285	33	158.4	550.8	11.4

Исключительное образовательное учреждение
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 112»
Тамбов
Мерещина Е.В.
Брашманова В.И.
Заведующий

Истемма детей с 3х до 7ми лет

Неделя первая. Среда. Третий день.

20.11.2024г.

№ рецепта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7	8.2	29	221.6	0.1	0.22	0.9	1.39	1.5
462	Какао с молоком	180	3.7	3.2	14.5	97	0.06	0.18	14.8	152.9	0.54
69	Бутерброд со сливочным маслом	38	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
итого за завтрак											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый											
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.7	4.2	5.7	65	0.12	0.15	15.6	61.25	2.2
345	Рулет из мяса с яйцом (паровой)	70	13.6	10.3	13	134	0.03	0.12	0	8	1.3
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.3	5.6	20.3	141.6	0.06	0.03	0	4.74	1.5
408/кпльз	Соус сметанный/ Помидор свежий	30/30	0.4	2.8	0.7	30	0.001	0.3	2	13	0.5
494/	Компот из плодов и ягод	180	0.5	0	18	70	-	-	0.40	14.48	0.94
486	сушеных/ Компот из плодов или ягод свежих	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
574	Хлеб ржаной	680									
итого за обед											
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт											
573	Сухари пшеничные (хлеб пшеничный)	200	5.8	5	8	101	0.07	0.3	1.26	216	0.18
итого за полдник											
УЖИН											
362	Жаркое из сердца	180	13	3	3.3	134	0.05	0.09	0.64	46	0.73
457	Чай с сахаром	180	2	1	9.3	35	-	-	6	10.44	0.48
573	Хлеб пшеничный	30	3.2	2.45	10.8	73	0.08	0.04	0.77	13	0.80
82	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.3	0.2	44	0.03	0.02	0.16	2.2	-
итого за ужин											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
		2018	54.3	59.3	260	1795	287	34	160	553.8	12.4

Исключительное образовательное учреждение
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 112»
Тамбов
Мерещина Е.В.
Брашманова В.И.
Заведующий