

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 1 июля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	283,387	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/31,132	2,511	7,739	14,986	121,585	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	66,28	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	441	16,411	15,939	81,602	471,252	0,351	0,491	2,07	249,723	2,886
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,2	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	250	0,9	0,2	8,1	32,2	0,04	0,03	60	40,75	0,302
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,529	0,02	0,02	6	13,8	0,36
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	54,824	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,034		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,693	0,208	0,113		16,943	3,978
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	90,184	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,844	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,349	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	34,247	9,844	99,894	531,525	0,439	0,825	85,638	137,685	9,616
Полдник											
281	Кефир	183	5,307	4,575	7,32	81,435	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,343	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	253	13,903	30,209	42,194	441,778	0,167	0,411	1,435	355,708	1,007
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	47	0,611	0,047	2,303	10,75	0,039	0,039	94	3,76	0,235
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	160,544	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	47,259	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,726	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	448	9,42	4,882	70,092	323,28	0,314	0,232	112,432	78,439	3,627
	Итого за день:	2 108	74,882	61,074	301,882	1 800,036	1,311	1,989	261,574	862,305	17,437
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,175	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /