

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 3 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	63	1,197	5,607	4,851	74,655	0,011	0,032	4,41	25,83	0,441
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	чай с медом	198									
	Итого:	420	16,902	18,346	30,017	354,314	0,149	0,391	4,59	118,883	3,287
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	89,919	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	Итого:	103	1,545	0,103	21,63	89,919	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	724	19,929	20,338	105,343	676,044	0,276	0,118	83,28	130,425	7,167
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,54	7,33	69,93	406,36	0,335	0,84	10,76	47,78	4,844
	Итого за день:	1 967	63,196	53,637	285,83	1 847,497	0,944	1,618	110,04	544,298	17,386
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,152	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /