

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
	Каша пшеничная на воде	200										
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,9305	0,004	0,017				
266	Бутерброды с джемом	33,333/12	2,054	3,215	23,629	117,23703	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565	
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,6447	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	
	Итого:	500	15,104	16,765	49,714	360,812	0,135	0,362	2,993	251,641	1,465	
Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	39,16	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	39,16	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,2745	0,017	0,017	5	11,5	0,3	
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28	
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,0075	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068	
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,0456		0,02	0,05	7,2	0,02	
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032	
	Итого:	263	3,288	4,188	15,199	102,742	0,072	0,084	13,726	70,913	1,699	
Ужин												
103,1	Макаронные изделия отварные	140	5,152	4,219	24,687	139,9258	0,056	0,028		4,536	1,036	
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,1437	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04	
	Итого:	245	14,872	23,269	38,517	376,069	0,136	0,108	7,1	30,526	3,076	
Обед												
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032	
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	138,94146	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989	
0,01	Соль	5								18,4	0,145	
	Итого:	238	4,768	0,624	57,307	219,825	0,11	0,117	4,25	92,82	3,57	
Полдник												
284,1	Снежок	170	4,76	5,78	18,7	130,118	0,051	0,026	1,53	205,7	0,17	
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	207,459	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	
	Итого:	240	9,72	9,16	64,43	337,577	0,131	0,106	1,58	225,35	0,857	
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,6177	0,078	0,029		11,213	0,926	
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	94,073	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	105,8655	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875	
139,1	Напиток из св плодов	182	0,091		19,026	64,15209	0,009	0,009	3,413	3,622	0,2	
	Итого:	431	19,048	8,299	65,097	363,708	0,278	0,234	19,761	96,134	2,802	
	Итого за день:	2 017	67,86	62,625	299,115	1 799,894	0,897	1,036	54,81	773,383	13,749	
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,178	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38	

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /