

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на  
8 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
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,372/14,184	6,101	6,881	16,805	153,4	0,061	0,069	0,095	126,013	0,823
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>12,891</b>	<b>14,761</b>	<b>42,545</b>	<b>349,63</b>	<b>0,151</b>	<b>0,389</b>	<b>2,695</b>	<b>369,063</b>	<b>1,723</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,75</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	66	0,66	5,06	1,32	53,13	0,022	0,033	6,831	29,282	0,341
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
139,1	Напиток из св плодов	201	0,101		21,013	79,606	0,01	0,01	3,769	4	0,221
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>28,206</b>	<b>13,458</b>	<b>70,709</b>	<b>512,47</b>	<b>0,286</b>	<b>0,262</b>	<b>21,349</b>	<b>108,614</b>	<b>5,672</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>12,82</b>	<b>10,26</b>	<b>29,8</b>	<b>260,53</b>	<b>0,111</b>	<b>0,24</b>	<b>2,79</b>	<b>232,03</b>	<b>2,43</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
123,1	Компот из свежих плодов	201	0,704	0,603	39,503	156,639	0,01	0,01	66,33	6,914	0,955
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>25,56</b>	<b>16,367</b>	<b>75,999</b>	<b>546,669</b>	<b>0,376</b>	<b>0,051</b>	<b>80,98</b>	<b>79,88</b>	<b>3,803</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 151</b>	<b>79,518</b>	<b>54,887</b>	<b>228,852</b>	<b>1 711,979</b>	<b>0,954</b>	<b>0,962</b>	<b>272,814</b>	<b>812,338</b>	<b>15,83</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,143</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Гуча О. А. /

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /