

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 12 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 | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3,1 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,9 | 5,2 | 35,5 | 218,4 | 0,07 | 0,21 | 0,96 | 194,9 | 0,43 |
| 1 | Масло в кашу | 7 | 0,056 | 5,082 | 0,084 | 46,242 | | 0,014 | | 1,68 | 0,014 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 33,333/12,999 | 1,811 | 2,858 | 20,044 | 113,455 | 0,036 | 0,022 | 0,073 | 7,927 | 0,633 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 447 | 10,667 | 15,04 | 70,428 | 461,997 | 0,126 | 0,326 | 1,513 | 279,507 | 2,267 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 300 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 28 | 2,302 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 56 | 0,616 | 0,112 | 2,128 | 11,984 | 0,037 | 0,019 | 14 | 7,84 | 0,504 |
| 83,1 | Суп из овощей | 200 | 1,43 | 3,09 | 8,12 | 66,04 | 0,05 | 0,04 | 6,8 | 16,2 | 0,54 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 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 |
| 267,1 | Жаркое домашнему из говядины | 180 | 16,904 | 19,15 | 16,983 | 308,395 | 0,188 | | 23,103 | 31,883 | 3,725 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,63 | | 16,481 | 63,918 | 0,009 | 0,117 | 198 | 11,16 | 4,554 |
| 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 |
| | Итого: | 684 | 23,29 | 23,788 | 61,533 | 550,857 | 0,376 | 0,244 | 245,953 | 119,453 | 11,541 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 151 | 4,228 | 5,134 | 16,61 | 129,86 | 0,045 | 0,023 | 1,359 | 182,71 | 0,151 |
| 0,4 | Пряники | 51 | 1,714 | 2,708 | 17,075 | 99,644 | 0,017 | 0,012 | | 6,65 | 0,481 |
| | Итого: | 202 | 5,942 | 7,842 | 33,685 | 229,504 | 0,063 | 0,035 | 1,359 | 189,36 | 0,632 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 55 | 0,44 | 0,055 | 1,375 | 7,755 | 0,018 | 0,018 | 5,5 | 12,65 | 0,33 |
| 175,1 | Макароны, запеченные с яйцом | 170 | 9,673 | 6,146 | 35,292 | 226,168 | 0,094 | 0,145 | 0,196 | 61,982 | 1,377 |
| 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 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 445 | 14,543 | 7,191 | 95,382 | 488,997 | 0,201 | 0,202 | 65,096 | 92,324 | 3,512 |
| | Итого за день: | 2 078 | 54,842 | 53,891 | 270,528 | 1 771,904 | 0,786 | 0,837 | 318,92 | 708,645 | 20,254 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 79,911 | 66,005 | 287,251 | 1 800,131 | 1,035 | 3,023 | 223,685 | 925,745 | 18,38 |

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /