

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

**Ежедневное меню на
 15 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	291,545	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/32,244	2,511	7,739	14,986	126,107	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,843		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	441	14,111	14,339	67,326	461,495	0,291	0,251	1,02	213,263	3,156
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	101	0,909	0,202	8,181	33,253	0,04	0,03	60,6	34,34	0,303
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	301	0,909	0,202	8,181	33,253	0,04	0,03	60,6	43,34	0,305
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	14,032	0,05	0,05	120	4,8	0,3
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	56,056	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,143	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,17		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	170,439	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	130,021	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	49,085	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	85,377	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	741	33,462	13,071	85,962	518,414	0,486	0,901	183,138	144,473	9,587
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	368,441	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	462,535	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,951	0,01	0,01	3	13,8	0,36
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	164,152	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	109,691	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	482	9,386	4,817	56,311	324,385	0,284	0,211	18,922	85,787	3,82
	Итого за день:	2 235	71,564	63,362	262,053	1 800,082	1,248	1,649	264,874	843,371	17,791
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,156	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /