

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 17 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	61	1,159	5,429	4,697	72,285	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
268	Бутерброды с маслом	7/32,095	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
	чай с медом	198									
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>15,548</b>	<b>25,09</b>	<b>21,352</b>	<b>372,585</b>	<b>0,119</b>	<b>0,39</b>	<b>4,45</b>	<b>115,918</b>	<b>2,952</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
	<b>Итого:</b>	<b>100</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>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>22,546</b>	<b>17,877</b>	<b>122,242</b>	<b>737,044</b>	<b>0,351</b>	<b>0,156</b>	<b>81,768</b>	<b>119,591</b>	<b>7,333</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
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>
<b>Ужин</b>											
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
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>14,635</b>	<b>7,331</b>	<b>73,862</b>	<b>417,44</b>	<b>0,342</b>	<b>0,851</b>	<b>9,19</b>	<b>46,188</b>	<b>4,954</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>63,049</b>	<b>57,859</b>	<b>286,165</b>	<b>1 890,609</b>	<b>0,985</b>	<b>1,634</b>	<b>261,518</b>	<b>536,666</b>	<b>18,908</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,199</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. /