

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	33,642/12	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	501	8,559	8,957	24,539	261,105	0,046	0,052	0,501	13,182	1,437
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	688	21,454	11,185	66,151	451,81	0,353	0,422	234,823	175,16	9,937
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	457	14,115	9,654	66,622	463,977	0,177	0,645	4,199	165,574	3,113
	Итого за день:	1 976	50,94	37,783	191,291	1 412,126	0,667	1,308	372,563	593,635	16,819
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,125	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./