

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 22 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									
268	Бутерброды с маслом	7/33,333	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>2,65</b>	<b>7,55</b>	<b>14,66</b>	<b>185</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
39,1	Салат с помидорами	57	0,57	4,37	1,14	45,885	0,019	0,029	5,9	25,289	0,295
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>724</b>	<b>30,376</b>	<b>16,817</b>	<b>79,689</b>	<b>581,805</b>	<b>0,327</b>	<b>0,321</b>	<b>21,87</b>	<b>149,161</b>	<b>6,418</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
	печенье	23	0,966	1,527	9,626	56,172	0,01	0,007		3,749	0,271
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>6,006</b>	<b>7,647</b>	<b>29,426</b>	<b>210,972</b>	<b>0,064</b>	<b>0,034</b>	<b>1,62</b>	<b>221,549</b>	<b>0,451</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>26,84</b>	<b>17,938</b>	<b>72,559</b>	<b>551,92</b>	<b>0,386</b>	<b>0,039</b>	<b>79,5</b>	<b>72,045</b>	<b>3,523</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 905</b>	<b>66,272</b>	<b>49,981</b>	<b>205,834</b>	<b>1 570,246</b>	<b>0,847</b>	<b>0,463</b>	<b>108,09</b>	<b>475,455</b>	<b>14,171</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,128</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. /