

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

**Ежедневное меню на
 23 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											
	Каша кукурузная на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	34,007/5/15	2,464	3,859	28,355	158,073	0,049	0,029	0,471	10,309	0,677
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	454	2,664	3,859	28,395	207,073	0,049	0,039	0,571	14,709	1,537
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	400	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	49	0,802
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	14,906	0,048	0,048	116	4,64	0,29
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
	Оладьи из печени	80									
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	182	0,091		19,026	72,081	0,009	0,009	3,413	3,622	0,2
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	753	10,092	12,321	73,934	444,748	0,335	0,284	151,581	138,085	4,763
Полдник											
284,1	Снежок	210	5,88	7,14	23,1	180,6	0,063	0,032	1,89	254,1	0,21
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	6,337	7,54	34,529	230,2	0,068	0,033	1,89	255,529	0,296
Ужин											
16,1	Сырники из творога	169	12,506	5,971	15,661	160,55	0,101	0,406	0,372	241,997	1,183
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	439	18,406	7,621	87,707	478,81	0,201	0,546	2,962	329,907	3,753
	Итого за день:	2 296	38,499	31,54	252,165	1 468,11	0,693	0,923	161,004	787,23	11,151
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,184	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /