

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

**Ежедневное меню на  
 1 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом	10/31,132	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>13,111</b>	<b>16,139</b>	<b>58,502</b>	<b>427,26</b>	<b>0,271</b>	<b>0,501</b>	<b>2,11</b>	<b>258,133</b>	<b>2,406</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>40,75</b>	<b>0,302</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
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>34,247</b>	<b>9,844</b>	<b>99,894</b>	<b>597,22</b>	<b>0,439</b>	<b>0,825</b>	<b>85,638</b>	<b>137,685</b>	<b>9,616</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>13,903</b>	<b>30,209</b>	<b>42,194</b>	<b>496,38</b>	<b>0,167</b>	<b>0,411</b>	<b>1,435</b>	<b>355,708</b>	<b>1,007</b>
<b>Ужин</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	47	0,611	0,047	2,303	12,079	0,039	0,039	94	3,76	0,235
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
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>448</b>	<b>9,42</b>	<b>4,882</b>	<b>70,092</b>	<b>363,236</b>	<b>0,314</b>	<b>0,232</b>	<b>112,432</b>	<b>78,439</b>	<b>3,627</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 108</b>	<b>71,582</b>	<b>61,274</b>	<b>278,782</b>	<b>1 920,276</b>	<b>1,231</b>	<b>1,999</b>	<b>261,614</b>	<b>870,715</b>	<b>16,957</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,195</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. /