

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 2 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											
150,1	Суфле творожное	119	21,271	11,305	22,164	245,099	0,06	0,268	0,327	154,209	0,655
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	90,217		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,693	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	76,349	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	399	27,291	13,655	86,714	514,359	0,16	0,394	0,887	248,149	3,003
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	35,217	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:	100	0,9	0,1	9	35,217	0,003	0,06	10	28	0,7
Обед											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	98,508					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	20,703	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	124,898	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	72,081	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	77,322	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	712	26,217	16,28	83,744	532,923	0,306	0,296	26,482	128,04	4,396
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	84,685	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	88,898	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	220	6,27	7,425	25,2	173,583	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
Ужин											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	275,864	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,849	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
216,1	Помидоры свежие порциями	43	0,473	0,086	1,634	8,374	0,029	0,014	10,75	6,02	0,387
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,856	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	462	15,758	9,723	112,589	543,942	0,217	0,718	13,349	216,469	4,007
	Итого за день:	1 893	76,436	47,183	317,246	1 800,024	0,748	1,624	51,654	825,538	12,668
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,175	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /