

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 3 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	63	1,197	5,607	4,851	74,655	0,011	0,032	4,41	25,83	0,441
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	чай с медом	198									
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>16,902</b>	<b>18,346</b>	<b>30,017</b>	<b>354,314</b>	<b>0,149</b>	<b>0,391</b>	<b>4,59</b>	<b>118,883</b>	<b>3,287</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	89,919	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>1,545</b>	<b>0,103</b>	<b>21,63</b>	<b>89,919</b>	<b>0,041</b>	<b>0,052</b>	<b>10,3</b>	<b>8,24</b>	<b>0,618</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
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
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
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>724</b>	<b>19,929</b>	<b>20,338</b>	<b>105,343</b>	<b>676,044</b>	<b>0,276</b>	<b>0,118</b>	<b>83,28</b>	<b>130,425</b>	<b>7,167</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>256</b>	<b>10,574</b>	<b>6,87</b>	<b>57,322</b>	<b>312,527</b>	<b>0,134</b>	<b>0,082</b>	<b>0,628</b>	<b>249,21</b>	<b>1,556</b>
<b>Ужин</b>											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,54</b>	<b>7,33</b>	<b>69,93</b>	<b>406,36</b>	<b>0,335</b>	<b>0,84</b>	<b>10,76</b>	<b>47,78</b>	<b>4,844</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 953</b>	<b>63,49</b>	<b>52,987</b>	<b>284,242</b>	<b>1 839,164</b>	<b>0,935</b>	<b>1,482</b>	<b>109,558</b>	<b>554,538</b>	<b>17,472</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,186</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. /