

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 4 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
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>439</b>	<b>14,105</b>	<b>7,239</b>	<b>71,482</b>	<b>407,019</b>	<b>0,218</b>	<b>0,489</b>	<b>2,11</b>	<b>250,473</b>	<b>1,946</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>38,624</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>26,4</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>728</b>	<b>19,29</b>	<b>22,326</b>	<b>70,967</b>	<b>558,534</b>	<b>0,324</b>	<b>0,154</b>	<b>107,105</b>	<b>158,146</b>	<b>6,836</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	45	1,512	2,39	15,066	87,921	0,015	0,011		5,868	0,425
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,102</b>	<b>7,16</b>	<b>23,526</b>	<b>180,981</b>	<b>0,06</b>	<b>0,155</b>	<b>0,936</b>	<b>204,228</b>	<b>0,515</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,641	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
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>430</b>	<b>22,367</b>	<b>19,091</b>	<b>80,605</b>	<b>589,67</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>35,583</b>	<b>203,793</b>	<b>3,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 902</b>	<b>62,744</b>	<b>56,136</b>	<b>255,061</b>	<b>1 774,828</b>	<b>0,76</b>	<b>1,207</b>	<b>157,734</b>	<b>843,04</b>	<b>14,557</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,197</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. /