

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 5 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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	121,381	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	62,161	0,004	0,017			
266	Бутерброды с джемом	33,333/12	2,054	3,215	23,629	107,211	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,871	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,024</b>	<b>22,695</b>	<b>67,644</b>	<b>453,623</b>	<b>0,255</b>	<b>0,572</b>	<b>3,903</b>	<b>417,241</b>	<b>2,125</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	36,52	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>36,52</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	5,851	0,017	0,017	5	11,5	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	76,36	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,503		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,603	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	140	5,152	4,219	24,687	130,493	0,056	0,028		4,536	1,036
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	220,224	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	129,575	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	74,933	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>22,928</b>	<b>28,081</b>	<b>111,024</b>	<b>651,537</b>	<b>0,318</b>	<b>0,308</b>	<b>25,076</b>	<b>194,259</b>	<b>8,345</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	170	4,76	5,78	18,7	121,346	0,051	0,026	1,53	205,7	0,17
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	193,473	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,72</b>	<b>9,16</b>	<b>64,43</b>	<b>314,819</b>	<b>0,131</b>	<b>0,106</b>	<b>1,58</b>	<b>225,35</b>	<b>0,857</b>
<b>Ужин</b>											
139,1	Напиток из св плодов	181	0,091		18,922	59,499	0,009	0,009	3,394	3,602	0,199
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	87,731	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,105	0,027	0,013	10	5,6	0,36
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	98,729	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	90,52	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>19,393</b>	<b>8,368</b>	<b>65,929</b>	<b>343,583</b>	<b>0,303</b>	<b>0,246</b>	<b>29,742</b>	<b>101,426</b>	<b>3,137</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 055</b>	<b>74,125</b>	<b>68,624</b>	<b>317,877</b>	<b>1 800,082</b>	<b>1,041</b>	<b>1,259</b>	<b>65,702</b>	<b>944,276</b>	<b>14,744</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,184</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. /