

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
Завтрак											
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
	Итого:	500	21,024	22,695	67,644	453,623	0,255	0,572	3,903	417,241	2,125
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	36,52	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	36,52	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
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
	Итого:	746	22,928	28,081	111,024	651,537	0,318	0,308	25,076	194,259	8,345
Полдник											
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
	Итого:	240	9,72	9,16	64,43	314,819	0,131	0,106	1,58	225,35	0,857
Ужин											
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
	Итого:	469	19,393	8,368	65,929	343,583	0,303	0,246	29,742	101,426	3,137
	Итого за день:	2 055	74,125	68,624	317,877	1 800,082	1,041	1,259	65,702	944,276	14,744
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,184	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /