

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 12 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											
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	33,333/12,999	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	502	16,927	20,71	70,773	539,447	0,13	0,343	1,513	279,507	2,267
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	56	0,616	0,112	2,128	11,984	0,037	0,019	14	7,84	0,504
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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
	Итого:	684	23,29	23,788	61,533	550,857	0,376	0,244	245,953	119,453	11,541
Полдник											
284,1	Снежок	181	5,068	6,154	19,91	155,66	0,054	0,027	1,629	219,01	0,181
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	232	6,782	8,862	36,985	255,304	0,072	0,039	1,629	225,66	0,662
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	55	0,44	0,055	1,375	7,755	0,018	0,018	5,5	12,65	0,33
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
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
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	445	14,543	7,191	95,382	488,997	0,201	0,202	65,096	92,324	3,512
	Итого за день:	2 163	61,942	60,581	274,173	1 875,154	0,799	0,859	319,19	744,945	20,284
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,199	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./