

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 16 июля 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	118	18,791	19,578	9,558	248,51376	0,059	0,315	0,275	175,23	0,787
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	87,9744		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	94,90743	0,076	0,029		10,925	0,903
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,7201	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>29,511</b>	<b>27,886</b>	<b>83,88</b>	<b>602,116</b>	<b>0,225</b>	<b>0,679</b>	<b>2,955</b>	<b>436,645</b>	<b>2,797</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,2	26,9352	0,002	0,048	8	22,4	0,56
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>7,2</b>	<b>26,935</b>	<b>0,002</b>	<b>0,048</b>	<b>8</b>	<b>22,4</b>	<b>0,56</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	94,1775					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,7925	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	104,81325	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	132,24	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	184	0,092		19,235	63,39951	0,009	0,009	3,45	3,662	0,202
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	78,5436	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>679</b>	<b>26,103</b>	<b>15,061</b>	<b>80,849</b>	<b>494,011</b>	<b>0,284</b>	<b>0,283</b>	<b>17,391</b>	<b>123,893</b>	<b>4,439</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,9622	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	84,9903	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>165,953</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	208,34064	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	135,81918	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	59,08431	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	99,876	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>16,815</b>	<b>11,634</b>	<b>108,017</b>	<b>503,12</b>	<b>0,238</b>	<b>0,296</b>	<b>13,335</b>	<b>156,17</b>	<b>4,554</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 836</b>	<b>79,42</b>	<b>62,085</b>	<b>305,146</b>	<b>1 792,135</b>	<b>0,811</b>	<b>1,462</b>	<b>42,617</b>	<b>943,987</b>	<b>12,912</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,151</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. /