

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

**Ежедневное меню на
 18 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	17,7	8,65	89,966	513,29	0,38	0,49	2,07	251,69	3,2
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	85	0,935	0,34	9,01	41,038	0,009	0,009	12,75	28,05	1,53
	Итого:	85	0,935	0,34	9,01	41,038	0,009	0,009	12,75	28,05	1,53
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	737	19,334	22,334	71,005	558,904	0,329	0,157	109,605	159,196	6,887
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	Итого:	230	7,74	6,59	28,92	204,06	0,105	0,174	1,276	208,96	0,73
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	123	15,17	14,621	21,484	278,903	0,062	0,246	0,205	134,152	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
129,1	Кисель из ягод	210	0,105		28,988	121,254			1,26	6,804	0,168
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	424	20,17	17,082	81,896	567,827	0,144	0,327	1,615	183,594	2,041
	Итого за день:	1 916	65,879	54,996	280,797	1 885,119	0,966	1,156	127,316	831,489	14,388
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,147	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /