

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

**Ежедневное меню на
 22 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	126,024	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	7/33,333	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,6447	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	15,21	20,91	57,44	421,709	0,25	0,57	3,51	413,15	2,65
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	36,0895	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	36,09	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
39,1	Салат с помидорами	57	0,57	4,37	1,14	40,83765	0,019	0,029	5,9	25,289	0,295
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	47,704	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	129,9311	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,1632	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,4792	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	75,6233	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	724	30,376	16,817	79,689	517,806	0,327	0,321	21,87	149,161	6,418
Полдник											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	137,772	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
	Плошка Новомосковская	70	4,8	5,2	38,1	194,02	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	9,84	11,32	57,9	331,792	0,155	0,027	1,656	238,91	0,94
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	255,43	0,3		13,5	54,24	1,67
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	138,7154	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	97,0634	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	438	26,84	17,938	72,559	491,209	0,386	0,039	79,5	72,045	3,523
	Итого за день:	1 952	82,666	67,015	277,088	1 798,605	1,138	0,986	111,536	892,266	15,83
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,175	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /