

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 24 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
<b>Завтрак</b>											
	Лапшевник с творогом .	180	13,365	8,055	35,1	266,4	0,083	2,738	0,234	85,806	0,972
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>17,29</b>	<b>8,594</b>	<b>72,446</b>	<b>437,359</b>	<b>0,164</b>	<b>2,77</b>	<b>3,134</b>	<b>105,219</b>	<b>2,805</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
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
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>22,158</b>	<b>11,686</b>	<b>63,079</b>	<b>441,784</b>	<b>0,311</b>	<b>1,717</b>	<b>122,865</b>	<b>175,94</b>	<b>6,664</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,76</b>	<b>8,38</b>	<b>53,73</b>	<b>333,1</b>	<b>0,158</b>	<b>0,424</b>	<b>1,45</b>	<b>259,65</b>	<b>0,887</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	71	1,657	5,443	8,757	79,047	0,047	0,047	12,662	31,346	0,864
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>18,092</b>	<b>18,25</b>	<b>49,518</b>	<b>426,137</b>	<b>0,203</b>	<b>0,412</b>	<b>13,702</b>	<b>142,064</b>	<b>4,833</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 948</b>	<b>69,8</b>	<b>47,009</b>	<b>259,774</b>	<b>1 725,68</b>	<b>0,876</b>	<b>5,374</b>	<b>151,151</b>	<b>690,872</b>	<b>15,789</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,128</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. /