

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 23 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											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	453	11,908	6,406	64,646	365,481	0,235	0,122	2,67	303,15	4,507
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	14,906	0,048	0,048	116	4,64	0,29
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	182	0,091		19,026	72,081	0,009	0,009	3,413	3,622	0,2
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	773	10,5	12,961	76,66	463,048	0,354	0,299	154,003	143,016	4,898
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
	Итого:	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
Ужин											
16,1	Сырники из творога	169	12,506	5,971	15,661	160,55	0,101	0,406	0,372	241,997	1,183
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	452	18,004	7,947	79,663	448,571	0,227	0,528	3,072	337,517	4,85
	Итого за день:	2 178	46,052	34,154	252,768	1 491,779	0,906	0,999	326,544	1 050,683	16,657
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,158	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /