

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
7 июня 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											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,429	0,002	0,009			
	Каша кукурузная на воде	200									
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	35,722/3,6 36/14,545	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	475	5,254	10,827	20,343	248,126	0,038	0,054	0,173	14,007	1,507
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	136								6,12	0,001
	Итого:	236	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,12	2,201
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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
	Итого:	636	25,142	25,872	77,616	637,089	0,34	0,132	93,353	108,945	7,42
Полдник											
284,1	Снежок	193	5,404	6,562	21,23	165,98	0,058	0,029	1,737	233,53	0,193
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/2 9,785	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	253	14,214	19,952	37,57	390,68	0,065	0,029	1,877	435,93	0,353
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	479	15,34	7,196	88,666	464,413	0,235	0,222	10,307	130,583	3,527
	Итого за день:	2 079	59,99	63,887	233,995	1 782,987	0,709	0,457	270,709	711,586	15,008
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,191	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./