

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 10 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	266,596	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/37,102	2,573	7,928	15,351	118,524	0,053	0,032		9,765	0,651
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,67		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>14,173</b>	<b>14,528</b>	<b>67,691</b>	<b>425,79</b>	<b>0,293</b>	<b>0,252</b>	<b>1,02</b>	<b>213,495</b>	<b>3,171</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	33,99348	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>0,404</b>	<b>0,03</b>	<b>9,595</b>	<b>33,993</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,05</b>	<b>19,19</b>	<b>2,323</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	12,7986	0,05	0,05	120	4,8	0,3
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	51,128	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,6274		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	126,243	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	118,5904	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	116,42742	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	76,4015	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>29,144</b>	<b>14,984</b>	<b>92,564</b>	<b>508,213</b>	<b>0,325</b>	<b>0,784</b>	<b>200,838</b>	<b>142,116</b>	<b>6,534</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	209	6,061	5,225	8,36	86,735	0,081	0,36	1,463	250,8	0,209
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	336,0504	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>279</b>	<b>14,657</b>	<b>30,859</b>	<b>43,234</b>	<b>422,785</b>	<b>0,177</b>	<b>0,456</b>	<b>1,617</b>	<b>386,908</b>	<b>1,033</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	64,2835	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	118,6236	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	127,4548					
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	90,5198	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>14,043</b>	<b>13,451</b>	<b>78,267</b>	<b>400,882</b>	<b>0,206</b>	<b>0,172</b>	<b>34,56</b>	<b>52,991</b>	<b>2,217</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 012</b>	<b>72,42</b>	<b>73,851</b>	<b>291,351</b>	<b>1 791,663</b>	<b>1,021</b>	<b>1,693</b>	<b>243,084</b>	<b>814,7</b>	<b>15,278</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,112</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./