

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 11 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	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	260,752		24	0,93	185,94	2,66
266	Бутерброды с джемом	36,942/21,818	2,327	3,644	26,78	128,39026	0,046	0,028	0,445	9,736	0,64
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,7578	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	451	20,717	17,024	103,32	557,9	0,136	24,348	3,975	438,726	4,2
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,7048	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	57,448	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	74,476	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,565	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,035	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	77,1936	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	77,6408	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	775	27,344	20,466	91,168	556,111	0,432	0,387	82,09	172,56	6,496
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,0316	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	55	1,848	2,921	18,414	92,41474	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:	235	6,438	7,691	26,874	172,446	0,064	0,157	0,936	205,532	0,609
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	66	0,858	0,066	3,234	14,58732	0,055	0,055	132	5,28	0,33
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	260,70642	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,2608	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	101,1962	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	487	15,833	9,925	98,75	468,751	0,267	0,7	136,099	198,404	3,238
	Итого за день:	2 198	70,372	55,146	329,911	1 791,912	0,929	25,612	388,1	1 037,972	16,744
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,13	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /