

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 13 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	292,292	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	7/33,948	2,511	7,739	14,986	126,854	0,051	0,031		9,533	0,636
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	53,69	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>14,131</b>	<b>14,439</b>	<b>81,866</b>	<b>472,836</b>	<b>0,294</b>	<b>0,244</b>	<b>3,82</b>	<b>217,063</b>	<b>3,203</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	79,443	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>79,443</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	62	0,682	0,124	2,356	12,07388	0,041	0,021	15,5	8,68	0,558
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	87,633	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	10,283		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	221	21,363	17,89	37,559	361,04068	0,063	0,126	1,063	49,988	2,305
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	64,6282	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,1548	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>753</b>	<b>28,195</b>	<b>23,74</b>	<b>89,374</b>	<b>618,905</b>	<b>0,286</b>	<b>0,401</b>	<b>246,655</b>	<b>146,398</b>	<b>10,926</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	84,6846	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	88,8979	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>173,583</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,607	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	61	0,61	4,677	1,525	45,61102	0,02	0,031	8,642	20,201	0,376
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	141,8326	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	107,0797	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>17,205</b>	<b>18,038</b>	<b>67,155</b>	<b>447,13</b>	<b>0,172</b>	<b>0,401</b>	<b>74,822</b>	<b>120,709</b>	<b>4,22</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 936</b>	<b>67,302</b>	<b>63,742</b>	<b>284,594</b>	<b>1 791,897</b>	<b>0,855</b>	<b>1,252</b>	<b>336,233</b>	<b>697,049</b>	<b>19,51</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,131</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./