

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 14 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	495	10,26	6,12	23,735	241,28	0,084	0,057	0,1	15,9	1,81
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	88	0,352	0,026	8,36	35,684	0,018	0,026	4,4	16,72	2,024
	Итого:	88	0,352	0,026	8,36	35,684	0,018	0,026	4,4	16,72	2,024
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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:	770	21,583	28,114	93,87	714,611	0,313	0,254	65,089	151,465	7,631
Полдник											
284,1	Снежок	201	5,628	6,834	22,11	172,86	0,06	0,03	1,809	243,21	0,201
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	165,2	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:	271	9,66	8,57	55,626	338,06	0,13	0,072	2,047	257,238	1,349
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом	61	8,347	6,852	0,041	94,326				47,092	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	451	15,907	12,702	83,127	502,236	0,23	0,15	84,16	102,452	2,92
	Итого за день:	2 075	57,761	55,533	264,718	1 831,871	0,775	0,56	155,796	543,775	15,734
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,14	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /