

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 19 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
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>4,095</b>	<b>0,461</b>	<b>23,974</b>	<b>166,701</b>	<b>0,082</b>	<b>0,041</b>	<b>0,1</b>	<b>16,188</b>	<b>1,834</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	157,248	0,07		1,763	18,481	1,092
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>40,611</b>	<b>28,366</b>	<b>77,642</b>	<b>723,205</b>	<b>0,525</b>	<b>0,348</b>	<b>34,437</b>	<b>219,246</b>	<b>7,901</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	188	5,452	4,7	7,52	94	0,073	0,324	1,316	225,6	0,188
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	132	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>9,206</b>	<b>6,877</b>	<b>31,863</b>	<b>226</b>	<b>0,142</b>	<b>0,358</b>	<b>1,727</b>	<b>238,286</b>	<b>0,942</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
273,1	Компот из апельсинов	180	0,405		25,202	103,248	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>18,323</b>	<b>24,408</b>	<b>61,447</b>	<b>541,248</b>	<b>0,223</b>	<b>0,417</b>	<b>16,99</b>	<b>139,523</b>	<b>4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 019</b>	<b>72,276</b>	<b>60,152</b>	<b>204,726</b>	<b>1 699,834</b>	<b>1,002</b>	<b>1,184</b>	<b>218,255</b>	<b>629,242</b>	<b>16,877</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,191</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. /