

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 21 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>											
	Каша кукурузная на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
266,1	Бутерброды с повидлом	39,825/15,453	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>8,611</b>	<b>8,989</b>	<b>22,94</b>	<b>255,495</b>	<b>0,045</b>	<b>0,052</b>	<b>0,182</b>	<b>13,318</b>	<b>1,572</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,466</b>	<b>24,36</b>	<b>81,264</b>	<b>631,609</b>	<b>0,382</b>	<b>0,139</b>	<b>108,353</b>	<b>115,745</b>	<b>7,956</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	195	5,46	6,63	21,45	167,7	0,059	0,029	1,755	235,95	0,195
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>7,14</b>	<b>9,285</b>	<b>38,19</b>	<b>265,39</b>	<b>0,076</b>	<b>0,041</b>	<b>1,755</b>	<b>242,47</b>	<b>0,667</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	62	0,496	0,062	1,55	8,742	0,021	0,021	6,2	14,26	0,372
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>16,496</b>	<b>12,924</b>	<b>44,87</b>	<b>363,639</b>	<b>0,166</b>	<b>0,383</b>	<b>11,701</b>	<b>114,142</b>	<b>3,392</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 959</b>	<b>56,113</b>	<b>55,588</b>	<b>196,764</b>	<b>1 556,683</b>	<b>0,689</b>	<b>0,646</b>	<b>126,991</b>	<b>504,676</b>	<b>15,887</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,12</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. /