

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 27 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
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>5,86</b>	<b>1,868</b>	<b>35,067</b>	<b>178,623</b>	<b>0,13</b>	<b>0,254</b>	<b>1,035</b>	<b>47,699</b>	<b>1,434</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>89,046</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
255,2	Голубцы ленивые	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>29,976</b>	<b>32,149</b>	<b>69,528</b>	<b>683,697</b>	<b>0,37</b>	<b>0,159</b>	<b>97,561</b>	<b>176,402</b>	<b>7,557</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	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>190,75</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	154	18,993	18,305	26,899	349,195	0,077	0,308	0,257	167,963	1,001
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	210	0,21		0,042	51,45		0,011	0,105	4,62	0,903
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>456</b>	<b>24,193</b>	<b>20,778</b>	<b>58,948</b>	<b>571,185</b>	<b>0,161</b>	<b>0,4</b>	<b>0,512</b>	<b>215,508</b>	<b>3,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 940</b>	<b>67,829</b>	<b>62,321</b>	<b>210,163</b>	<b>1 713,301</b>	<b>0,763</b>	<b>1,019</b>	<b>110,244</b>	<b>652,649</b>	<b>13,166</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,192</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. /