

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 28 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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	269,808	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	96,4572	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	164,8332	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	21,99	14,93	101,39	531,098	0,41	0,56	3,52	453,88	3,51
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	27,2496	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	27,25	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	10,7856	0,04	0,02	15	8,4	0,54
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	77,28	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,67	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,5936		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
242,1	Макаронник с сердцем	180	16,256	8,336	35,336	236,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	90,1152	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	71,3748	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	708	24,025	13,383	95,662	500,077	0,346	1,466	34,665	174,81	10,267
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	78,1704	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
270	Горячий бутерброд с сыром	3/22,596/29,828	8,81	13,39	16,34	188,748	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,4	18,16	24,8	266,918	0,052	0,144	1,076	400,76	0,25
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	115,29	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Хлебцы рыбные (из минтая)	80	12,6	7,6	4,4	114,24	0,128	28,468	0,68	67,32	1,37
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	130,9224	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	98,8428	0,082	0,031		11,788	0,974
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	12,9528	0,05	0,05	120	4,8	0,3
	Итого:	531	21,035	13,521	91,01	472,248	0,41	28,669	204,84	127,768	4,604
	Итого за день:	1 999	80,77	60,018	320,461	1 797,591	1,234	30,862	248,101	1 172,418	20,471
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,184	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /