

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

**Ежедневное меню на  
 7 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>											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	32,557	0,002	0,009			
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	256,762	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	38,348		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	35,561/3,6 36/14,545	1,811	2,858	20,044	96,436	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	71,315	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>18,554</b>	<b>18,227</b>	<b>85,903</b>	<b>495,418</b>	<b>0,168</b>	<b>0,354</b>	<b>1,483</b>	<b>282,037</b>	<b>3,517</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,278	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>36,278</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>25</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	56,134	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,684		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		21,59	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	262,136	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,233	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>636</b>	<b>25,142</b>	<b>25,872</b>	<b>77,616</b>	<b>541,525</b>	<b>0,34</b>	<b>0,132</b>	<b>93,353</b>	<b>108,945</b>	<b>7,42</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	193	5,404	6,562	21,23	141,083	0,058	0,029	1,737	233,53	0,193
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/2 9,785	8,81	13,39	16,34	190,995	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>14,214</b>	<b>19,952</b>	<b>37,57</b>	<b>332,078</b>	<b>0,065</b>	<b>0,029</b>	<b>1,877</b>	<b>435,93</b>	<b>0,353</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	7,311	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	203,551	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	92,701	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>15,34</b>	<b>7,196</b>	<b>88,666</b>	<b>394,751</b>	<b>0,235</b>	<b>0,222</b>	<b>10,307</b>	<b>130,583</b>	<b>3,527</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 143</b>	<b>73,29</b>	<b>71,287</b>	<b>299,555</b>	<b>1 800,05</b>	<b>0,839</b>	<b>0,757</b>	<b>272,019</b>	<b>982,496</b>	<b>17,018</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,196</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./