

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

**Ежедневное меню на
 10 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	126,024	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	10/37,102	2,573	7,928	15,351	127,092	0,053	0,032		9,765	0,651
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	68,7614	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	442	11,043	15,008	46,747	321,877	0,223	0,502	2,06	211,425	2,371
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	36,45084	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
	Итого:	101	0,404	0,03	9,595	36,45	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,7238	0,05	0,05	120	4,8	0,3
73,1	Ши из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	54,824	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,0342		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	135,369	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,1632	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84386	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	81,9245	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	29,144	14,984	92,564	544,951	0,325	0,784	200,838	142,116	6,534
Полдник											
281	Кефир	209	6,061	5,225	8,36	93,005	0,081	0,36	1,463	250,8	0,209
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,3432	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	279	14,657	30,859	43,234	453,348	0,177	0,456	1,617	386,908	1,033
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,9305	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	127,1988	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	144,1444		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	97,0634	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	473	13,543	13,451	76,957	437,337	0,206	0,202	34,6	77,651	2,807
	Итого за день:	2 012	68,79	74,331	269,097	1 793,964	0,951	1,973	244,164	837,29	15,068
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,115	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /