

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 11 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	260,752		24	0,93	185,94	2,66
266	Бутерброды с джемом	36,19/17	2,327	3,644	26,78	128,39026	0,046	0,028	0,445	9,736	0,64
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,7578	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	451	20,717	17,024	103,32	557,9	0,136	24,348	3,975	438,726	4,2
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	78	0,624	0,156	5,85	25,4904	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	228	0,624	0,156	5,85	25,49	0,047	0,023	29,64	34,05	0,08
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	57,448	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	74,476	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,565	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,035	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	77,1936	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	77,6408	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	775	27,344	20,466	91,168	556,111	0,432	0,387	82,09	172,56	6,496
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,0316	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	55	1,848	2,921	18,414	92,41474	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:	235	6,438	7,691	26,874	172,446	0,064	0,157	0,936	205,532	0,609
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	289,6738	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,2608	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	101,1962	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	16,095	10,881	100,404	483,131	0,222	0,711	4,11	208,828	3,034
	Итого за день:	2 130	71,218	56,218	327,615	1 795,078	0,901	25,626	120,751	1 059,696	14,418
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,181	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /