

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 14 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	126,253	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,606	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	97,379	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,796	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	495	22,77	19,93	67,365	456,033	0,294	0,577	3,51	420,15	2,51
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	88	0,352	0,026	8,36	30,331	0,018	0,026	4,4	16,72	2,024
	Итого:	88	0,352	0,026	8,36	30,331	0,018	0,026	4,4	16,72	2,024
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,191	0,02	0,02	6	13,8	0,36
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	78,2	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,738	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	9,605		0,025	0,063	9	0,025
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	124,092	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	225,531	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	76,296	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	79,748	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	770	21,583	28,114	93,87	607,419	0,313	0,254	65,089	151,465	7,631
Полдник											
284,1	Снежок	191	5,348	6,494	21,01	139,621	0,057	0,029	1,719	231,11	0,191
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	140,42	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:	261	9,38	8,23	54,526	280,041	0,127	0,071	1,957	245,138	1,339
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,663	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом	61	8,347	6,852	0,041	80,177				47,092	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	199	0,697	0,597	39,109	131,819	0,01	0,01	65,67	6,846	0,945
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	97,58	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	15,903	12,699	82,93	426,238	0,23	0,15	83,83	102,418	2,915
	Итого за день:	2 064	69,988	69	307,051	1 800,062	0,982	1,078	158,786	935,89	16,419
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,117	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /