

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

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>16,235</b>	<b>7,311</b>	<b>84,454</b>	<b>474,481</b>	<b>0,246</b>	<b>0,309</b>	<b>1,344</b>	<b>273,754</b>	<b>3,226</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>46,75</b>	<b>0,802</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
	Оладьи из печени	80									
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>12,731</b>	<b>13,533</b>	<b>87,034</b>	<b>517,94</b>	<b>0,194</b>	<b>0,182</b>	<b>23,18</b>	<b>119,601</b>	<b>4,463</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	44	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
	<b>Итого:</b>	<b>244</b>	<b>6,948</b>	<b>8,221</b>	<b>27,814</b>	<b>210,859</b>	<b>0,069</b>	<b>0,173</b>	<b>1,04</b>	<b>227,572</b>	<b>0,619</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	147	10,878	5,194	13,622	139,65	0,088	0,353	0,323	210,494	1,029
182,3	Соус сладкий	32	2,304	2,72	17,76	104,96	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>18,557</b>	<b>8,364</b>	<b>101,138</b>	<b>541,543</b>	<b>0,191</b>	<b>0,588</b>	<b>3,268</b>	<b>381,029</b>	<b>3,681</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 224</b>	<b>55,471</b>	<b>37,629</b>	<b>328,04</b>	<b>1 852,103</b>	<b>0,74</b>	<b>1,273</b>	<b>32,832</b>	<b>1 048,706</b>	<b>12,79</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,188</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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