

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 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	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	252,778		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,923	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	96,959	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	22,285	13,841	100,474	512,66	0,172	24,351	3,53	440,778	4,534
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	35,851	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	35,851	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	57,982	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	105,907	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	132,088	0,07		1,763	18,481	1,092
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	116,768	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	64,226	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	53,676	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	75,835	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	758	40,611	28,366	77,642	607,492	0,525	0,348	34,437	219,246	7,901
Полдник											
281	Кефир	187	5,423	4,675	7,48	78,54	0,073	0,322	1,309	224,4	0,187
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,754	2,177	24,343	110,88	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
	Итого:	247	9,177	6,852	31,823	189,42	0,141	0,356	1,72	237,086	0,941
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	125,798	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	140,868	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
273,1	Компот из апельсинов	180	0,405		25,202	86,728	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	101,254	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	472	18,323	24,408	61,447	454,648	0,223	0,417	16,99	139,523	4
	Итого за день:	2 018	90,437	73,507	281,186	1 800,071	1,092	25,493	221,678	1 052,632	19,576
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,178	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./