

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
20 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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 150,1              | Суфле творожное                      | 119          | 21,271              | 11,305        | 22,164         | 271,32                         | 0,06         | 0,268        | 0,327          | 154,209                  | 0,655         |
| 182,1              | Соус молочный (сладкий)              | 40           | 0,8                 | 1,6           | 6              | 40                             |              | 0,04         | 0,12           | 24,68                    | 0,08          |
| 0,25               | Батон нарезной                       | 39           | 3,705               | 0,439         | 22,766         | 111,959                        | 0,078        | 0,029        |                | 11,213                   | 0,926         |
| 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>398</b>   | <b>27,676</b>       | <b>15,244</b> | <b>65,73</b>   | <b>507,179</b>                 | <b>0,158</b> | <b>0,417</b> | <b>0,927</b>   | <b>265,102</b>           | <b>2,851</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,02               | Бананы                               | 102          | 1,53                | 0,102         | 21,42          | 89,046                         | 0,041        | 0,051        | 10,2           | 8,16                     | 0,612         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>102</b>   | <b>1,53</b>         | <b>0,102</b>  | <b>21,42</b>   | <b>89,046</b>                  | <b>0,041</b> | <b>0,051</b> | <b>10,2</b>    | <b>8,16</b>              | <b>0,612</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 80,1               | Рассольник ленинградский             | 200          | 1,68                | 4,09          | 13,27          | 96,3                           | 0,08         | 0,05         | 6,03           | 21,16                    | 0,78          |
| 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         |
| 250,1              | Котлеты                              | 80           | 12,9                | 7,8           | 7,8            | 152                            | 0,05         | 0,1          | 0,112          | 30,65                    | 0,825         |
| 212,1              | Капуста тушённая                     | 150          | 3,1                 | 4,86          | 14,14          | 112,65                         | 0,04         | 0,06         | 25,74          | 83,18                    | 1,21          |
| 143,1              | Напиток из плодов шиповника          | 200          | 0,7                 |               | 18,312         | 71,02                          | 0,01         | 0,13         | 220            | 12,4                     | 5,06          |
| 0,09               | Хлеб ржаной                          | 52           | 3,432               | 0,624         | 17,784         | 92,05                          | 0,094        | 0,042        |                | 18,2                     | 2,028         |
| 0,01               | Соль                                 | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>699</b>   | <b>22,156</b>       | <b>18,198</b> | <b>71,686</b>  | <b>534,26</b>                  | <b>0,274</b> | <b>0,41</b>  | <b>255,932</b> | <b>200,11</b>            | <b>10,132</b> |
| <b>Полдник</b>     |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                     | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                   | 0,09          |
| 342                | Пирог открытый с повидлом или джемом | 60           | 3,726               | 1,932         | 34,272         | 0,169                          | 0,066        | 0,042        | 0,216          | 11,4                     | 0,702         |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>240</b>   | <b>8,316</b>        | <b>6,702</b>  | <b>42,732</b>  | <b>93,229</b>                  | <b>0,111</b> | <b>0,186</b> | <b>1,152</b>   | <b>209,76</b>            | <b>0,792</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 175,1              | Макароны, запеченные с яйцом         | 200          | 11,38               | 7,23          | 41,52          | 266,08                         | 0,11         | 0,17         | 0,23           | 72,92                    | 1,62          |
| 123,1              | Компот из свежих плодов              | 180          | 0,63                | 0,54          | 35,375         | 140,274                        | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                    | 0,855         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,8                 | 0,45          | 23,34          | 114,8                          | 0,08         | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95          |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями               | 60           | 0,48                | 0,06          | 1,5            | 8,46                           | 0,02         | 0,02         | 6              | 13,8                     | 0,36          |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>480</b>   | <b>16,29</b>        | <b>8,28</b>   | <b>101,735</b> | <b>529,614</b>                 | <b>0,219</b> | <b>0,229</b> | <b>65,63</b>   | <b>104,412</b>           | <b>3,785</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>1 919</b> | <b>75,968</b>       | <b>48,526</b> | <b>303,303</b> | <b>1 753,329</b>               | <b>0,802</b> | <b>1,293</b> | <b>333,841</b> | <b>787,544</b>           | <b>18,172</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>     |              | <b>84,601</b>       | <b>67,358</b> | <b>340,434</b> | <b>1 800,108</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. /