

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
Завтрак											
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
	Итого:	398	27,676	15,244	65,73	507,179	0,158	0,417	0,927	265,102	2,851
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
Обед											
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
	Итого:	699	22,156	18,198	71,686	534,26	0,274	0,41	255,932	200,11	10,132
Полдник											
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
	Итого:	240	8,316	6,702	42,732	93,229	0,111	0,186	1,152	209,76	0,792
Ужин											
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
	Итого:	480	16,29	8,28	101,735	529,614	0,219	0,229	65,63	104,412	3,785
	Итого за день:	1 919	75,968	48,526	303,303	1 753,329	0,802	1,293	333,841	787,544	18,172
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,108	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /