

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 21 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266,1	Бутерброды с повидлом	34,287/10,999	1,992	3,144	22,048	124,8	0,04	0,024	0,08	8,72	0,696
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	444	15,492	10,544	87,648	511,9	0,17	0,334	1,49	281,15	3,566
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
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
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	690	23,466	24,36	81,264	631,609	0,382	0,139	108,353	115,745	7,956
Полдник											
284,1	Снежок	195	5,46	6,63	21,45	167,7	0,059	0,029	1,755	235,95	0,195
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	245	7,14	9,285	38,19	265,39	0,076	0,041	1,755	242,47	0,667
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	62	0,496	0,062	1,55	8,742	0,021	0,021	6,2	14,26	0,372
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	423	16,496	12,924	44,87	363,639	0,166	0,383	11,701	114,142	3,392
	Итого за день:	1 902	62,994	57,144	261,472	1 813,089	0,814	0,928	128,299	772,507	17,881
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,145	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /