

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
25 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											
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	263,125	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	80,384		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	94,146	0,082	0,031		11,788	0,974
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,871	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	401	26,685	24,771	105,314	600,525	0,238	0,633	2,88	408,418	4,692
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	35,424	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	35,424	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	12,799	0,05	0,05	120	4,8	0,3
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	71,878	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	18,883	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	113,918	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	81	13,061	7,898	7,898	127,737	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	129,364	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	77,871	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	778	27,617	16,548	103,39	553,444	0,446	0,4	216,141	153,993	6,484
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	85,822	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	79,461	0,017	0,012		6,39	0,463
	Итого:	249	6,746	7,902	25,805	165,283	0,067	0,172	1,04	226,79	0,563
Ужин											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	279,569	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	65,744	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	100,048	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	442	15,29	10,693	94,295	445,361	0,194	0,702	3,86	173,095	2,478
	Итого за день:	1 970	76,379	59,953	338,603	1 800,038	0,975	1,926	388,921	978,295	16,416
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,168	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /