

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>26,685</b>	<b>24,771</b>	<b>105,314</b>	<b>600,525</b>	<b>0,238</b>	<b>0,633</b>	<b>2,88</b>	<b>408,418</b>	<b>4,692</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	35,424	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>35,424</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>27,617</b>	<b>16,548</b>	<b>103,39</b>	<b>553,444</b>	<b>0,446</b>	<b>0,4</b>	<b>216,141</b>	<b>153,993</b>	<b>6,484</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>6,746</b>	<b>7,902</b>	<b>25,805</b>	<b>165,283</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,79</b>	<b>0,563</b>
<b>Ужин</b>											
176,1	Макароны, 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
	<b>Итого:</b>	<b>442</b>	<b>15,29</b>	<b>10,693</b>	<b>94,295</b>	<b>445,361</b>	<b>0,194</b>	<b>0,702</b>	<b>3,86</b>	<b>173,095</b>	<b>2,478</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 970</b>	<b>76,379</b>	<b>59,953</b>	<b>338,603</b>	<b>1 800,038</b>	<b>0,975</b>	<b>1,926</b>	<b>388,921</b>	<b>978,295</b>	<b>16,416</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,168</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. /