

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 28 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,328	5,337	16,137	120,528	0,108	0,189	0,819	149,04	0,594
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	35,4861	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,347	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	448	19,105	16,554	65,403	435,968	0,28	0,548	3,419	403,59	2,444
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	29,196	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	29,196	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	82,8	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,075	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
242,1	Макаронник с сердцем	180	16,256	8,336	35,336	253,125	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,556	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	76,473	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	708	24,025	13,383	95,662	535,797	0,346	1,466	34,665	174,81	10,267
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	83,754	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
270	Горячий бутерброд с сыром	3/22,596/29,828	8,81	13,39	16,34	202,23	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,4	18,16	24,8	285,984	0,052	0,144	1,076	400,76	0,25
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	123,525	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Хлебцы рыбные (из минтая)	80	12,6	7,6	4,4	122,4	0,128	28,468	0,68	67,32	1,37
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,878	0,05	0,05	120	4,8	0,3
	Итого:	531	21,035	13,521	91,01	505,98	0,41	28,669	204,84	127,768	4,604
	Итого за день:	2 007	77,885	61,642	284,474	1 792,925	1,104	30,85	248	1 122,128	19,405
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,157	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /