

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 19 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	276,339		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	177,927	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,453	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	451	21,756	13,992	93,982	534,718	0,182	24,361	3,53	446,84	5,549
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	63,505	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	115,994	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	26	12,449	11,908	0,146	144,668	0,07		1,763	18,481	1,092
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	127,889	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	70,343	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,788	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,058	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	758	40,611	28,366	77,642	665,348	0,525	0,348	34,437	219,246	7,901
Полдник											
281	Кефир	197	5,713	4,925	7,88	90,62	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
	Итого:	197	5,713	4,925	7,88	90,62	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	137,779	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,284	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
273,1	Компот из апельсинов	180	0,405		25,202	94,988	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,058	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	481	17,699	24,547	54,382	470,109	0,231	0,427	16,99	145,298	4,992
	Итого за день:	1 987	85,82	71,87	243,686	1 800,062	1,045	25,495	221,336	1 063,784	20,839
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,188	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /