

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 17 мая 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	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	273,02	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,8325	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/29,943	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,65		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	495	20,31	19,82	67,305	496,103	0,294	0,267	1,02	213,03	3,14
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	98	0,784	0,196	7,35	31,654	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
0,34	Вода питьевая	231								10,395	0,002
	Итого:	329	0,784	0,196	7,35	31,654	0,059	0,029	37,24	44,695	0,1
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,583	0,106	2,014	9,6407	0,035	0,018	13,25	7,42	0,477
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	78,2	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,7375	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	9,605		0,025	0,063	9	0,025
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	159,20075	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	225,5305	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	73,729	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	759	25,355	26,323	113,798	653,852	0,507	0,346	35,089	191,576	10,788
Полдник											
284,1	Снежок	177	4,956	6,018	19,47	129,387	0,053	0,027	1,593	214,17	0,177
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/29,943	8,81	13,39	16,34	190,995	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	237	13,766	19,408	35,81	320,382	0,06	0,027	1,733	416,57	0,337
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	116,6625	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	67,3285	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	100,0195	0,082	0,031		11,788	0,974
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,424	0,053	1,325	6,35205	0,018	0,018	5,3	12,19	0,318
	Итого:	444	7,479	5,314	66,596	290,363	0,25	0,168	27,21	64,937	2,522
	Итого за день:	2 264	67,694	71,061	290,859	1 792,353	1,17	0,837	102,292	930,809	16,887
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,195	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /