

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

**Ежедневное меню на
 21 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											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	35,106/10	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	2,254	3,215	23,669	180,727	0,041	0,035	0,493	12,991	1,425
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	85,554	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	248	1,47	0,098	20,58	85,554	0,039	0,049	9,8	14,59	0,59
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	21,968	16,804	88,848	590,639	0,247	0,241	31,055	135,499	5,135
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
16,1	Сырники из творога	152	11,248	5,371	14,085	144,4	0,091	0,365	0,334	217,654	1,064
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	433	18,723	9,832	99,515	549,13	0,186	0,558	66,734	359,121	3,068
	Итого за день:	2 092	50,226	35,914	253,91	1 564,22	0,57	1,052	109,174	755,05	10,408
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,194	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./