

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 22 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	289,08	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	105,9309	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>22,085</b>	<b>14,941</b>	<b>101,974</b>	<b>571,618</b>	<b>0,412</b>	<b>0,561</b>	<b>3,52</b>	<b>454,168</b>	<b>3,534</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	35,7651	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>0,392</b>	<b>0,029</b>	<b>9,31</b>	<b>35,765</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>4,9</b>	<b>18,62</b>	<b>2,254</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,614	0,02	0,02	6	13,8	0,36
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	61,02	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	27	12,928	12,366	0,151	146,9664	0,072		1,831	19,192	1,134
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	125,109	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	98,82	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,066	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>761</b>	<b>36,194</b>	<b>24,135</b>	<b>70,493</b>	<b>583,781</b>	<b>0,425</b>	<b>0,943</b>	<b>41,249</b>	<b>204,836</b>	<b>6,103</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	82,8	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	70	4,347	2,254	39,984	0,1773	0,077	0,049	0,252	13,3	0,819
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,567</b>	<b>6,754</b>	<b>47,544</b>	<b>82,978</b>	<b>0,117</b>	<b>0,072</b>	<b>0,792</b>	<b>236,5</b>	<b>0,999</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	134,784	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,2466	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>18,453</b>	<b>24,936</b>	<b>71,037</b>	<b>517,864</b>	<b>0,216</b>	<b>0,413</b>	<b>64,78</b>	<b>124,26</b>	<b>4,615</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 021</b>	<b>86,691</b>	<b>70,796</b>	<b>300,358</b>	<b>1 792,005</b>	<b>1,19</b>	<b>2,018</b>	<b>115,241</b>	<b>1 038,383</b>	<b>17,505</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,185</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./