

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
Завтрак											
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
	Итого:	441	22,085	14,941	101,974	571,618	0,412	0,561	3,52	454,168	3,534
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	35,7651	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Итого:	98	0,392	0,029	9,31	35,765	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
Обед											
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
	Итого:	761	36,194	24,135	70,493	583,781	0,425	0,943	41,249	204,836	6,103
Полдник											
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
	Итого:	250	9,567	6,754	47,544	82,978	0,117	0,072	0,792	236,5	0,999
Ужин											
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
	Итого:	471	18,453	24,936	71,037	517,864	0,216	0,413	64,78	124,26	4,615
	Итого за день:	2 021	86,691	70,796	300,358	1 792,005	1,19	2,018	115,241	1 038,383	17,505
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,185	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./