

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 23 мая 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											
150,1	Суфле творожное	124	22,165	11,78	23,095	282,72	0,062	0,279	0,341	160,689	0,682
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	404	29,265	15,43	66,761	514,81	0,202	0,599	1,611	237,729	2,302
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клѐцки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	681	22,536	11,724	68,034	459,22	0,322	1,704	81,74	193,324	6,514
Полдник											
37,1	Молоко кипячѐное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	240	12,31	9,73	28,86	250,19	0,106	0,224	2,686	209,99	2,42
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	65	0,65	4,983	1,625	53,408	0,022	0,032	9,208	21,526	0,401
258,3	Картофель тушеный	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	465	9,796	9,717	72,19	412,513	0,301	0,339	223,03	99,698	7,507
	Итого за день:	1 870	73,939	46,633	243,685	1 670,877	0,955	2,882	441,067	753,54	20,503
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,109	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /