

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 24 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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
266,1	Бутерброды с повидлом	32,906/12,453	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,311</b>	<b>10,258</b>	<b>85,644</b>	<b>500,555</b>	<b>0,056</b>	<b>24,102</b>	<b>1,483</b>	<b>268,867</b>	<b>4,483</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>27,13</b>	<b>24,226</b>	<b>74,829</b>	<b>605,135</b>	<b>0,408</b>	<b>0,097</b>	<b>30,043</b>	<b>138,581</b>	<b>7,939</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/29,751	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>13,91</b>	<b>18,69</b>	<b>25,74</b>	<b>328,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>	<b>422,8</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>18,537</b>	<b>17,828</b>	<b>62,174</b>	<b>465,944</b>	<b>0,226</b>	<b>0,426</b>	<b>15,238</b>	<b>161,97</b>	<b>4,488</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 865</b>	<b>75,688</b>	<b>71,203</b>	<b>255,886</b>	<b>1 937,734</b>	<b>0,807</b>	<b>24,814</b>	<b>85,944</b>	<b>1 027,219</b>	<b>17,27</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,113</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. /