

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 23 апреля 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	164,268	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	24,348/4,0 91/9,129	1,825	2,858	21,004	91,33098	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	65,442	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	11,825	11,558	65,004	321,041	0,216	0,322	1,789	290,376	2,872
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	83,6784	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	27,6	83,678	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	50,9574	0,041		6,25	10,66	0,414
70,1	Борщ сибирский	250	2,88	4,13	15,38	89,7	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		29,718	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,0512		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,234		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,234		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	168,5658	0,24	0,13		19,55	4,59
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	106,704	0,19		20,37	26,42	4,28
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	70,0128	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	55,23024	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	810	29,012	23,862	108,366	578,407	0,627	0,27	77,703	159,596	13,501
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	84,6846	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	201,123	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	280	12,365	13,175	50,2	285,808	0,139	0,254	5,827	370,433	0,964
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	130	20,702	21,569	10,53	245,46366	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	74,1936	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	142,06374	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,755	0,326	16,922	64,9194	0,058	0,022		8,338	0,689
	Итого:	398	27,12	24,36	89,963	526,641	0,146	0,563	3,218	351,212	3,251
	Итого за день:	2 128	81,323	73,156	341,132	1 795,575	1,168	1,428	92,537	1 211,618	21,388
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,182	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /