

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 2 августа 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	133,932	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	57	6,488	5,876	0,358	72,252	0,004	0,018			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,359	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	497	22,998	20,136	67,378	486,15	0,294	0,578	3,51	420,15	2,51
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	67	1,005	0,067	14,07	52,642	0,027	0,034	6,7	5,36	0,402
	Итого:	67	1,005	0,067	14,07	52,642	0,027	0,034	6,7	5,36	0,402
Обед											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	60,12	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	102,096	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,29	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,136		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	107,055	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,08	4,48	80,64	0,02	0,02	8,1	32,54	1
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	96,552	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	76,473	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	750	22,944	22,96	86,791	566,442	0,364	0,314	54,509	216,883	6,73
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	87,921	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	180,981	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	272,832	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,737	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	419	14,485	10,237	106,055	513,843	0,178	0,633	66,099	159,429	3,01
	Итого за день:	1 983	68,212	61,355	300,433	1 800,058	0,929	1,73	131,858	1 028,742	13,225
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,108	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /