

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

**Ежедневное меню на  
 5 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
<b>Завтрак</b>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	121,529	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	135,06	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,511	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,018</b>	<b>20,418</b>	<b>60,056</b>	<b>425,099</b>	<b>0,262</b>	<b>0,611</b>	<b>3,608</b>	<b>533,094</b>	<b>2,874</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>36,705</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	40,076	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	46,096	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		32,766	0,008	0,024		4,5	0,24
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,258		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,258		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	125,551	0,052	0,026		4,212	0,962
283,2	Тефтели с рисом (2 вариант)	80	9,72	19,05	13,83	228,184	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Пшеница из св	200	0,1		20,908	68,121	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>742</b>	<b>23,676</b>	<b>32,689</b>	<b>83,451</b>	<b>617,428</b>	<b>0,3</b>	<b>0,224</b>	<b>23,38</b>	<b>105,802</b>	<b>6,349</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	187	5,236	6,358	20,57	138,305	0,056	0,028	1,683	226,27	0,187
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	135,132	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>247</b>	<b>12,956</b>	<b>11,318</b>	<b>40,97</b>	<b>273,437</b>	<b>0,117</b>	<b>0,108</b>	<b>3,433</b>	<b>237,9</b>	<b>2,517</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,035	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	93,766	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	139,286		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,26	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>20,165</b>	<b>9,569</b>	<b>88,123</b>	<b>447,346</b>	<b>0,288</b>	<b>0,309</b>	<b>19,77</b>	<b>118,753</b>	<b>3,496</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 998</b>	<b>75,855</b>	<b>74,034</b>	<b>282,399</b>	<b>1 800,016</b>	<b>0,997</b>	<b>1,272</b>	<b>215,191</b>	<b>1 011,549</b>	<b>17,437</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,654</b>	<b>63,23</b>	<b>287,644</b>	<b>1 800,191</b>	<b>1,038</b>	<b>3,03</b>	<b>229,026</b>	<b>900,935</b>	<b>18,404</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /