

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
Завтрак											
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
	Итого:	440	19,018	20,418	60,056	425,099	0,262	0,611	3,608	533,094	2,874
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
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
	Итого:	742	23,676	32,689	83,451	617,428	0,3	0,224	23,38	105,802	6,349
Полдник											
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
	Итого:	247	12,956	11,318	40,97	273,437	0,117	0,108	3,433	237,9	2,517
Ужин											
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
	Итого:	469	20,165	9,569	88,123	447,346	0,288	0,309	19,77	118,753	3,496
	Итого за день:	1 998	75,855	74,034	282,399	1 800,016	0,997	1,272	215,191	1 011,549	17,437
	Итого среднее за 10 дней:		78,654	63,23	287,644	1 800,191	1,038	3,03	229,026	900,935	18,404

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /