

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

**Ежедневное меню на  
 23 августа 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	45	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
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>432</b>	<b>14,433</b>	<b>15,147</b>	<b>83,153</b>	<b>530,658</b>	<b>0,16</b>	<b>0,326</b>	<b>1,399</b>	<b>263,285</b>	<b>3,428</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	82	0,738	0,082	7,38	31,734	0,002	0,049	8,2	22,96	0,574
	<b>Итого:</b>	<b>82</b>	<b>0,738</b>	<b>0,082</b>	<b>7,38</b>	<b>31,734</b>	<b>0,002</b>	<b>0,049</b>	<b>8,2</b>	<b>22,96</b>	<b>0,574</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>25,64</b>	<b>25,42</b>	<b>60,541</b>	<b>570,833</b>	<b>0,374</b>	<b>0,253</b>	<b>242,453</b>	<b>116,453</b>	<b>11,537</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	193	6,031	1,809	4,222	56,453		0,036	0,724	149,575	0,121
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>243</b>	<b>8,131</b>	<b>5,128</b>	<b>25,147</b>	<b>178,565</b>	<b>0,021</b>	<b>0,051</b>	<b>0,724</b>	<b>157,725</b>	<b>0,711</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>14,598</b>	<b>7,197</b>	<b>95,841</b>	<b>491,162</b>	<b>0,201</b>	<b>0,201</b>	<b>64,595</b>	<b>91,461</b>	<b>3,506</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 882</b>	<b>63,541</b>	<b>52,975</b>	<b>272,062</b>	<b>1 802,952</b>	<b>0,758</b>	<b>0,879</b>	<b>317,371</b>	<b>651,885</b>	<b>19,755</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,168</b>	<b>1,036</b>	<b>3,053</b>	<b>227,99</b>	<b>906,725</b>	<b>18,113</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /