

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

**Ежедневное меню на
 3 июня 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	Са	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	126,466	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,062/10,418	6,258	7,058	17,236	135,63	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	169,47	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	18,848	20,418	61,546	431,566	0,262	0,591	3,608	534,214	2,284
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	27,849	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	27,849	0,023	0,015	123,75	21	1,652
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	28,594	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	61,356	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки	25	4,775	2,533	0,2	37,105	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,261		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,261		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	127,011	0,052	0,026		4,212	0,962
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	124,306	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	96,364	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,004	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	692	34,387	17,723	84,406	552,262	0,348	0,384	17,927	105,681	6,573
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	149,64	0,06	0,03	1,8	242	0,2
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	202,797	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	270	10,56	10,18	67,73	352,437	0,14	0,11	1,85	261,65	0,887
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,741	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	249,69	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из	180	0,27		22,781	84,11		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	97,379	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	26,905	17,399	57,467	435,92	0,386	0,074	47,68	84,827	4,57
	Итого за день:	2 146	90,73	65,75	278,499	1 800,034	1,159	1,173	194,814	1 007,373	15,967
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,137	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /