

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

**Ежедневное меню на
 4 июня 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											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
266	Бутерброды с джемом	26,69/5,63 6/10,545	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	11,825	11,558	65,004	411,591	0,216	0,322	1,789	290,376	2,872
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	723	21,121	22,811	99,496	679,126	0,362	0,142	99,27	127,131	9,038
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	250	5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
128	Компот из смеси сухофруктов	210	1,575		46,416	182,133	0,021	0,084	2,625	60,795	1,638
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	17,57	7,761	91,74	492,303	0,193	0,525	3,105	318,223	3,762
	Итого за день:	2 014	57,079	48,246	298,238	1 821,65	0,859	1,174	108,256	998,578	16,462
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,122	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /