

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 4 июля 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	169,342	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	116,524	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	110,628	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	420	12,66	15,03	68,48	396,494	0,182	0,469	2,594	348,46	1,197
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	41,008	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	84,744	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,955		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,352	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	224,99	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,813	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,889	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	767	23,084	28,404	92,966	625,451	0,325	0,234	63,91	216,9	7,789
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	86,442	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	124,608	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	Итого:	250	8,301	6,523	37,658	211,05	0,108	0,188	1,192	221,404	1,079
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	299,31	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из	200	0,3		25,312	94,53		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	23,6	20,28	82,352	538,864	0,155	0,42	35,6	214,7	3,885
	Итого за день:	1 952	67,675	70,267	288,806	1 800,028	0,792	1,326	227,046	1 013,464	15,6
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,176	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /