

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,66</b>	<b>15,03</b>	<b>68,48</b>	<b>396,494</b>	<b>0,182</b>	<b>0,469</b>	<b>2,594</b>	<b>348,46</b>	<b>1,197</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>28,169</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>767</b>	<b>23,084</b>	<b>28,404</b>	<b>92,966</b>	<b>625,451</b>	<b>0,325</b>	<b>0,234</b>	<b>63,91</b>	<b>216,9</b>	<b>7,789</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,301</b>	<b>6,523</b>	<b>37,658</b>	<b>211,05</b>	<b>0,108</b>	<b>0,188</b>	<b>1,192</b>	<b>221,404</b>	<b>1,079</b>
<b>Ужин</b>											
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 ягоды	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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>23,6</b>	<b>20,28</b>	<b>82,352</b>	<b>538,864</b>	<b>0,155</b>	<b>0,42</b>	<b>35,6</b>	<b>214,7</b>	<b>3,885</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 952</b>	<b>67,675</b>	<b>70,267</b>	<b>288,806</b>	<b>1 800,028</b>	<b>0,792</b>	<b>1,326</b>	<b>227,046</b>	<b>1 013,464</b>	<b>15,6</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,176</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

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