

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

**Ежедневное меню на
 26 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	Ca	Fe
Завтрак											
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
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	427	18,654	18,99	77,84	560,355	0,181	0,372	1,415	383,611	3,56
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,32
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
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
251,1	Азу с говядиной	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
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	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	677	16,477	19,098	55,291	482,607	0,321	0,223	239,833	111,581	10,119
Полдник											
0,24	Йогурт	210	6,563	1,969	4,594	61,425		0,039	0,788	162,75	0,131
	печенье	42	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
	Итого:	252	8,327	4,757	22,171	164	0,018	0,051	0,788	169,596	0,627
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
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	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	15,218	12,524	101,975	565,058	0,192	0,214	70,396	104,675	3,673
	Итого за день:	1 900	58,975	55,391	264,401	1 802,433	0,727	0,882	316,18	783,713	19,704
	Итого среднее за 10 дней:		79,607	65,256	287,417	1 800,107	1,036	3,022	227,074	912,582	18,55

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /