

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

**Ежедневное меню на  
 29 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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,2	0,91	161,92	0,54
266,1	Бутерброды с повидлом	25,568/4,0 91/17,046	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10,337</b>	<b>10,295</b>	<b>55,435</b>	<b>351,696</b>	<b>0,211</b>	<b>0,475</b>	<b>2,142</b>	<b>211,698</b>	<b>1,842</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>33</b>	<b>0,026</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
257,1	Гуляш из сердца	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>38,337</b>	<b>15,444</b>	<b>108,724</b>	<b>697,116</b>	<b>0,478</b>	<b>0,91</b>	<b>141,438</b>	<b>135,333</b>	<b>9,061</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>13,845</b>	<b>30,159</b>	<b>42,114</b>	<b>495,38</b>	<b>0,166</b>	<b>0,408</b>	<b>1,421</b>	<b>353,308</b>	<b>1,005</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
139,1	Паштет из св	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>7,345</b>	<b>5,299</b>	<b>65,605</b>	<b>336,85</b>	<b>0,248</b>	<b>0,169</b>	<b>27,91</b>	<b>65,973</b>	<b>2,516</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 971</b>	<b>70,66</b>	<b>61,437</b>	<b>278,515</b>	<b>1 914,042</b>	<b>1,128</b>	<b>1,982</b>	<b>176,96</b>	<b>770,812</b>	<b>14,634</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,19</b>	<b>65,183</b>	<b>288,485</b>	<b>1 800,151</b>	<b>1,044</b>	<b>3,031</b>	<b>220,998</b>	<b>894,788</b>	<b>18,526</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Амирова Л. Г. /