

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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
	Итого:	445	10,337	10,295	55,435	351,696	0,211	0,475	2,142	211,698	1,842
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
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
	Итого:	751	38,337	15,444	108,724	697,116	0,478	0,91	141,438	135,333	9,061
Полдник											
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
	Итого:	251	13,845	30,159	42,114	495,38	0,166	0,408	1,421	353,308	1,005
Ужин											
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
	Итого:	449	7,345	5,299	65,605	336,85	0,248	0,169	27,91	65,973	2,516
	Итого за день:	1 971	70,66	61,437	278,515	1 914,042	1,128	1,982	176,96	770,812	14,634
	Итого среднее за 10 дней:		79,19	65,183	288,485	1 800,151	1,044	3,031	220,998	894,788	18,526

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /