

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

**Ежедневное меню на
 30 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											
144,2	Запеканка из	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
184,1	Соус абрикосовый	30	0,24		19,8	75,84		0,012	0,06	5,58	0,156
0,25	Батон нарезной	30	2,85	0,338	17,513	86,123	0,06	0,023		8,625	0,713
36	Какао на молоке	180	6,111	7,092	23,166	176,607	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	360	28,311	27,34	70,199	629,06	0,201	0,643	2,68	411,15	2,479
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	20	3,608	0,264	0,416	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,2	Компот из свежих плодов груш	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	696	24,74	15,558	63,886	499,514	0,193	0,223	27,562	168,883	4,948
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	240	12,31	9,73	28,86	250,19	0,106	0,224	2,686	209,99	2,42
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
258,3	Картофель отварной	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	409	8,975	4,269	74,737	367,365	0,299	0,193	26,785	99,073	3,341
	Итого за день:	1 780	74,366	56,926	245,031	1 778,138	0,822	1,298	183,463	901,096	14,837
	Итого среднее за 10 дней:		79,19	65,183	288,485	1 800,141	1,044	3,031	220,998	894,788	18,526

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /