

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 19 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	256,96	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	156,984	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
266	Бутерброды с джемом	30,332/11,389	1,825	2,858	21,004	93,6728	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
	Итого:	440	20,015	17,338	99,044	507,617	0,366	0,552	3,869	450,016	3,062
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	25,608	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	24,8536	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
96,1	Суп с бобовыми мясом для супа	200	6,656	4,44	15,344	100,864	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясной суп	25	11,97	11,45	0,14	120,96	0,067		1,695	17,77	1,05
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	111,208	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Хлебцы рыбные	80	12,6	7,6	4,4	108,8	0,128	28,468	0,68	67,32	1,37
123,3	Напиток из замороженных ягод	200	0,7	0,6	34,316	108,768	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	56,6464	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	742	38,065	31,739	89,683	632,58	0,548	28,679	85,245	224,291	8,25
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	80	0,078	0,344	1,4	240	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	94,4	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,68	6,24	31,94	174,4	0,128	0,374	1,57	250,02	1,02
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	119,808	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	134,16	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	112,2192	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	91,84	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,358	24,925	70,454	458,027	0,214	0,412	64,78	123,972	4,592
	Итого за день:	1977	85,148	80,272	298,471	1798,232	1,279	30,032	279,214	1060,3	18,573
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1800,148	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /