

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 | 200 | 6,656 | 4,44 | 15,344 | 100,864 | 0,128 | 0,048 | 1,44 | 52,048 | 1,856 |
| 239,1 | Мясо для супа | 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. /