

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 20 июня 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											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	400	29,15	16,25	74,6	557,73	0,2	0,59	2,18	352,285	1,88
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
503	Капуста свежая, тушеная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	695	20,902	11,732	62,366	434,348	0,325	1,729	121,99	156,9	5,987
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
342	Пирог открытый с джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	260	8,826	7,232	43,672	103,569	0,116	0,202	1,256	231,8	0,802
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	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
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	410	7,444	5,33	72,601	371,373	0,261	0,182	30,32	61,631	2,715
	Итого за день:	1 865	67,422	40,944	263,839	1 515,3	0,912	2,713	170,746	835,616	13,184
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,108	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /