

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

**Ежедневное меню на
 24 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											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	40	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	440	15,328	15,338	57,216	428,233	0,232	0,541	2,738	450,644	2,164
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								9	0,002
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	21	1,652
Обед											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
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	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	713	31,56	21,054	93,142	668,712	0,3	0,775	88,538	156,266	6,647
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
149,1	Ватрушка с	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,98	7,22	57,51	317,46	0,171	0,402	1,47	258,57	1,57
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
252,3	Рагу овощное	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	461	7,168	7,854	72,191	391,38	0,231	0,195	42,96	66,244	3,047
	Итого за день:	2 159	65,066	51,496	287,408	1 837,796	0,956	1,929	259,455	952,724	15,081
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,131	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /