

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 27 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
266,1	Бутерброды с повидлом	29,24/10	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	420	12,021	10,338	73,904	438,775	0,168	0,461	2,667	347,087	1,21
Завтрак 2ой											
0,31	Черешня	90	0,99	0,36	9,54	43,452	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
	Итого:	90	0,99	0,36	9,54	43,452	0,009	0,009	13,5	29,7	1,62
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	737	22,824	24,334	94,726	681,39	0,312	0,157	133,48	155,92	6,259
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	252	5,835	5,985	21,87	160,65	0,058	0,17	1,092	232,92	0,195
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	23,4	20,29	74,6	575,925	0,16	0,38	5,72	211,81	2,159
	Итого за день:	1 939	65,07	61,307	274,64	1 900,192	0,707	1,177	156,459	977,437	11,443
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,129	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /