

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 7 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	275,845	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	39,444		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	40	1,811	2,858	20,044	101,279	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	77,188	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	447	15,367	15,34	85,728	493,756	0,166	0,346	1,483	282,037	3,517
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,449	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	29,449	0,023	0,015	123,75	21	1,652
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,813	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,757	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,317		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,368	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	283,723	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	129,052	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	78,172	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	695	25,736	25,98	79,554	596,306	0,378	0,151	108,353	116,995	7,921
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	158,24	0,06	0,03	1,8	242	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	89,875	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,28	9,455	38,74	248,115	0,077	0,042	1,8	248,52	0,672
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,783	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	220,314	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	15,522	7,217	89,808	432,411	0,239	0,223	10,207	130,928	3,568
	Итого за день:	2 147	63,935	58,023	301,18	1 800,037	0,883	0,777	245,592	799,481	17,33
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,17	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /