

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 14 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	130,408	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
266	Бутерброды с джемом	25,171/5,0 71/10,245	1,825	2,858	21,004	102,504	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	172,146	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	14,535	16,668	64,674	405,058	0,246	0,552	3,859	416,286	2,062
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	28,169	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами	40	0,4	3,067	1	28,923	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	80,96	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,352	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,955		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	128,471	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	233,49	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	78,989	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,889	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	752	23,552	32,542	90,943	660,085	0,303	0,26	64,293	142,961	7,488
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	151,36	0,06	0,03	1,8	242	0,2
340,8	Пирожки простые печенье с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	103,84	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,48	8,04	45,94	255,2	0,11	0,06	1,97	252,02	1,02
Ужин											
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	135,278	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	62,568	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,645	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	410	17,44	17,065	74,366	451,515	0,165	0,443	6,865	169,02	4,69
	Итого за день:	1 927	64,037	74,345	283,273	1 800,027	0,847	1,329	200,737	992,288	16,909
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,154	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /