

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 6 мая 2024 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------------------|---|------------------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 17,1 | Суп молочный с крупой (пшено) | 200 | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 146,8 | 0,11 | 0,2 | 0,91 | 161,92 | 0,54 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 23,733/3,6 36/9,954 | 1,811 | 2,858 | 20,044 | 113,455 | 0,036 | 0,022 | 0,073 | 7,927 | 0,633 |
| 36,2 | Какао на молоке | 200 | 0,922 | 0,828 | 3,677 | 25,842 | 0,016 | | 0,52 | 48,09 | 0,05 |
| | Итого: | 440 | 8,533 | 9,166 | 42,291 | 286,097 | 0,162 | 0,222 | 1,503 | 217,937 | 1,223 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| | Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 60 | 1,32 | 2,76 | 6,53 | 56,22 | 0,03 | 0,04 | 3,07 | 18,38 | 0,73 |
| 88,1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 1,602 | 1,854 | 11,862 | 70,524 | 0,072 | 0,045 | 6,48 | 18,063 | 0,684 |
| 71,1 | Фрикадельки мясные | 25 | 4,775 | 2,533 | 0,2 | 42,65 | 0,017 | 0,05 | 0,25 | 3,908 | 0,358 |
| 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 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 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 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 200 | 0,1 | | 20,908 | 79,21 | 0,01 | 0,01 | 3,75 | 3,98 | 0,22 |
| 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: | 722 | 34,603 | 17,297 | 80,123 | 608,882 | 0,343 | 0,377 | 16,92 | 103,743 | 6,491 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,98 | 97,111 | 0,042 | 0,024 | 0,57 | 235,6 | 0,19 |
| 301 | Булочка российская | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 233,1 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 260 | 10,47 | 8,13 | 53,71 | 330,211 | 0,122 | 0,104 | 0,62 | 255,25 | 0,877 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями | 40 | 0,44 | 0,04 | 1,4 | 8 | 0,004 | 0,008 | 6 | 4 | 0,32 |
| 246,3 | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 200 | 22,53 | 16,91 | 11,08 | 287 | 0,3 | | 13,5 | 54,24 | 1,67 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 0,338 | 17,505 | 86,1 | 0,06 | 0,023 | | 8,625 | 0,713 |
| | Итого: | 470 | 27,32 | 17,288 | 74,191 | 554,56 | 0,384 | 0,111 | 22 | 124,765 | 4,263 |
| | Итого за день: | 2 092 | 81,926 | 52,08 | 277,915 | 1 887,03 | 1,051 | 0,834 | 45,043 | 741,696 | 13,654 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,16 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /