

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

**Ежедневное меню на  
 13 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
266,1	Бутерброды с повидлом	25,76/5,63 6/11,081	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>11,031</b>	<b>5,198</b>	<b>65,674</b>	<b>378,565</b>	<b>0,276</b>	<b>0,162</b>	<b>0,173</b>	<b>31,877</b>	<b>6,083</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
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
222,2	Лук зеленый 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	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>693</b>	<b>30,56</b>	<b>16,488</b>	<b>86,84</b>	<b>608,162</b>	<b>0,265</b>	<b>0,743</b>	<b>84,838</b>	<b>135,656</b>	<b>6,214</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	205	5,945	5,125	8,2	102,5	0,08	0,353	1,435	246	0,205
151,1	Булочки с изюмом	50	5,031	4,506	32,025	169,725	0,094	0,081	0,113	39,838	1,113
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>10,976</b>	<b>9,631</b>	<b>40,225</b>	<b>272,225</b>	<b>0,173</b>	<b>0,434</b>	<b>1,548</b>	<b>285,838</b>	<b>1,318</b>
<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
215,1	Огурцы свежие порциями	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3	6,9	0,18
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>7,903</b>	<b>7,856</b>	<b>79,696</b>	<b>429,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,198</b>	<b>37,6</b>	<b>85,701</b>	<b>3,082</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 990</b>	<b>61,47</b>	<b>39,373</b>	<b>300,034</b>	<b>1 795,882</b>	<b>0,975</b>	<b>1,556</b>	<b>128,158</b>	<b>579,072</b>	<b>17,496</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,108</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /