

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
Завтрак											
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
	Итого:	390	11,031	5,198	65,674	378,565	0,276	0,162	0,173	31,877	6,083
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											
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
	Итого:	693	30,56	16,488	86,84	608,162	0,265	0,743	84,838	135,656	6,214
Полдник											
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
	Итого:	255	10,976	9,631	40,225	272,225	0,173	0,434	1,548	285,838	1,318
Ужин											
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
	Итого:	452	7,903	7,856	79,696	429,65	0,22	0,198	37,6	85,701	3,082
	Итого за день:	1 990	61,47	39,373	300,034	1 795,882	0,975	1,556	128,158	579,072	17,496
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,108	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /