

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

**Ежедневное меню на
 17 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	135,408	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	70,4795	0,004	0,017			
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	25,145/10,1	5,476	6,176	15,081	125,27697	0,054	0,062	0,086	113,089	0,739
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	76,349	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	490	19,556	19,676	48,156	407,513	0,198	0,369	1,476	353,689	2,589
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	20,7	73,2186	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:	150	0,75	0,15	20,7	73,219	0,03	0,015	3	30	0,6
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	60,788	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	83,72	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,671	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,8509	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	241,4503	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	111,9937	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	62,82458	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	764	25,134	34,671	100,429	737,071	0,319	0,297	28,476	152,945	7,409
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	156,52	0,06	0,03	1,8	242	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	107,38	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,48	8,04	45,94	263,9	0,11	0,06	1,97	252,02	1,02
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,9595	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	160	3,264	5,12	21,803	133,224	0,149	0,117	19,371	39,445	1,077
139,1	Паштет из свинины	200	0,1		20,908	72,0811	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	101,8563	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	7,469	5,609	66,317	312,121	0,246	0,165	25,621	66,138	2,524
	Итого за день:	2 103	61,389	68,146	281,543	1 793,823	0,903	0,906	60,543	854,792	14,141
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,118	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /