

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

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	12,687/27,19	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кфейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,52</b>	<b>15,83</b>	<b>54,6</b>	<b>406,9</b>	<b>0,22</b>	<b>0,5</b>	<b>2,64</b>	<b>330,7</b>	<b>1,94</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>18,75</b>	<b>1,652</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
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>30,52</b>	<b>19,515</b>	<b>86,44</b>	<b>633,309</b>	<b>0,272</b>	<b>0,756</b>	<b>84,504</b>	<b>144,903</b>	<b>6,141</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,04	0,12	11,9	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,33</b>	<b>8,75</b>	<b>44,27</b>	<b>293</b>	<b>0,128</b>	<b>0,384</b>	<b>1,52</b>	<b>251,9</b>	<b>0,88</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
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
129,1	Кисель из ягод	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>6,988</b>	<b>7,854</b>	<b>68,745</b>	<b>380,43</b>	<b>0,215</b>	<b>0,163</b>	<b>37,76</b>	<b>69,534</b>	<b>2,688</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 079</b>	<b>58,388</b>	<b>51,979</b>	<b>261,404</b>	<b>1 745,649</b>	<b>0,856</b>	<b>1,819</b>	<b>250,174</b>	<b>815,786</b>	<b>13,3</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,168</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. /