

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 30 мая 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	178,3782	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	10/29,895	2,45	7,55	14,62	123,76	0,05	0,03		9,3	0,62
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	22,9	117,663	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:	420	12,66	15,03	68,48	419,801	0,182	0,469	2,594	348,46	1,197
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,7896	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	87,633	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
212,1	Капуста тушеная	130	2,687	4,212	12,255	88,8433	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	79	12,739	7,703	7,703	136,591	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	73,51344	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	64,43528	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	699	24,467	19,987	69,793	502,249	0,28	0,303	77,624	182,032	5,558
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	98,7987	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	181,818	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	270	9,606	8,462	49,067	280,617	0,121	0,237	1,135	248,263	0,694
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	309,51375	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,5		0,05	0,15	30,85	0,1
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	111,9937	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	99,2446	0,076	0,029		10,925
	Итого:	438	23,27	20,258	86,207	566,252	0,167	0,411	2,8	213,765	2,417
	Итого за день:	1 902	70,034	63,766	280,897	1 798,048	0,772	1,434	207,902	1 004,52	11,516
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,109	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /