

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

### Ежедневное меню на 4 июня 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
	<b>Завтрак</b>										
146,1	Пудинг из творога	140	18,293	19,168	34,113	374,838	0,077	0,31	0,233	170,497	3,045
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100	Бутерброд с сыром	11,25/34,37	7,515	9,506	21,814	202,5	0,079	0,09	0,012	160,2	1,08
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>32,578</b>	<b>35,365</b>	<b>90,963</b>	<b>804,948</b>	<b>0,238</b>	<b>0,514</b>	<b>3,146</b>	<b>663,247</b>	<b>4,435</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,02	Бананы	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>78,57</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
	<b>обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
91,1	Суп из овощей с фасолью	250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>833</b>	<b>32,408</b>	<b>13,958</b>	<b>123,29</b>	<b>716,164</b>	<b>0,499</b>	<b>0,449</b>	<b>16,216</b>	<b>213,22</b>	<b>10,071</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
147,2	Блины+	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,33</b>	<b>7,649</b>	<b>38,1</b>	<b>240,14</b>	<b>0,141</b>	<b>0,179</b>	<b>0,936</b>	<b>211,16</b>	<b>1,018</b>
	<b>Ужин</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>19,636</b>	<b>16,006</b>	<b>53,346</b>	<b>432,155</b>	<b>0,169</b>	<b>0,462</b>	<b>6,855</b>	<b>119,63</b>	<b>3,715</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 043</b>	<b>95,302</b>	<b>73,068</b>	<b>324,599</b>	<b>2 271,977</b>	<b>1,082</b>	<b>1,649</b>	<b>36,152</b>	<b>1 214,457</b>	<b>19,779</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,134</b>	<b>76,065</b>	<b>302,922</b>	<b>2 205,082</b>	<b>1,213</b>	<b>5,044</b>	<b>194,53</b>	<b>964,801</b>	<b>19,17</b>

Повар: \_\_\_\_\_/

Нигамедьянова Л. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

заместитель главного бухгалтера: \_\_\_\_\_/

Чиненникова Л. П.