

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

### Ежедневное меню на 7 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
268	Бутерброды с маслом	28,767/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>23,171</b>	<b>26,763</b>	<b>37,895</b>	<b>483,914</b>	<b>0,263</b>	<b>0,509</b>	<b>8,565</b>	<b>340,005</b>	<b>3,665</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,75</b>	<b>34,2</b>	<b>0,054</b>	<b>0,027</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>0,09</b>
	<b>обед</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
231	Суп с рыбными консервами+	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
225,1	Запеканка из печени с рисом+	65	12,216	3,64	10,111	122,117	0,069		7,356	9,541	1,546
314,1	Соус томатный	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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>820</b>	<b>29,636</b>	<b>18,6</b>	<b>105,657</b>	<b>746,847</b>	<b>0,319</b>	<b>0,351</b>	<b>41,936</b>	<b>173,121</b>	<b>7,62</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>										
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,24	11,12	114	0,072	0,288	0,264	171,832	0,84
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,53	Хлеб «8 злаков»	40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>17,384</b>	<b>8,678</b>	<b>72,714</b>	<b>425,68</b>	<b>0,226</b>	<b>0,47</b>	<b>4,604</b>	<b>345,132</b>	<b>2,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 988</b>	<b>77,691</b>	<b>62,176</b>	<b>249,157</b>	<b>1 891,731</b>	<b>0,929</b>	<b>1,529</b>	<b>90,345</b>	<b>1 116,678</b>	<b>14,647</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): \_\_\_\_\_/

бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Неупокоева Н. С.