

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

### Ежедневное меню на 18 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>										
146,1	Пудинг из творога	132	17,248	18,073	32,164	353,419	0,073	0,293	0,22	160,754	2,871
182,3	Соус сладкий	29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100	Бутерброд с сыром	10,8/34,468	7,181	9,084	20,844	193,5	0,075	0,086	0,012	153,08	1,032
	<b>Итого:</b>	<b>404</b>	<b>26,717</b>	<b>29,622</b>	<b>69,143</b>	<b>691,039</b>	<b>0,15</b>	<b>0,499</b>	<b>0,622</b>	<b>407,264</b>	<b>4,821</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,038	7,6	6,08	0,456
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>1,14</b>	<b>0,076</b>	<b>15,96</b>	<b>66,348</b>	<b>0,03</b>	<b>0,038</b>	<b>7,6</b>	<b>6,08</b>	<b>0,456</b>
	<b>обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,387	0,058	1,063	6,38	0,019	0,01	4,06	9,86	0,29
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	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>829</b>	<b>32,263</b>	<b>13,932</b>	<b>122,57</b>	<b>712,404</b>	<b>0,494</b>	<b>0,447</b>	<b>16,076</b>	<b>212,18</b>	<b>9,983</b>
	<b>Полдник</b>										
147,2	Блины+	69	4,672	2,838	29,217	144,979	0,095	0,035		12,617	0,915
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>9,772</b>	<b>8,138</b>	<b>38,617</b>	<b>248,379</b>	<b>0,145</b>	<b>0,195</b>	<b>1,04</b>	<b>233,017</b>	<b>1,015</b>
	<b>Ужин</b>										
15,1	Омлет натуральный	116	11,6	11,89	2,32	162,11	0,058	0,319	0,174	79,112	1,856
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
139,1	Напиток клюквенный	170	0,085		17,772	67,329	0,009	0,009	3,188	3,383	0,187
0,1	Хлеб пшеничный	43	3,268	0,387	20,072	98,728	0,069	0,026		9,89	0,817
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>16,069</b>	<b>12,503</b>	<b>48,596</b>	<b>368,167</b>	<b>0,147</b>	<b>0,365</b>	<b>6,242</b>	<b>95,385</b>	<b>3,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 967</b>	<b>85,961</b>	<b>64,271</b>	<b>294,886</b>	<b>2 086,336</b>	<b>0,966</b>	<b>1,544</b>	<b>31,579</b>	<b>953,926</b>	<b>19,375</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.