

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

### Ежедневное меню на 19 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>										
3,1	Каша рисовая молочная+	211	7,28	5,486	37,453	230,412	0,074	0,222	1,013	205,62	0,454
34	Чай с молоком	204	1,938	1,938	15,096	85,578	0,02	0,082	0,49	76,5	1,214
268	Бутерброды с маслом	27,617/ 8,798	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>11,361</b>	<b>14,03</b>	<b>65,341</b>	<b>434,99</b>	<b>0,138</b>	<b>0,329</b>	<b>1,502</b>	<b>290,257</b>	<b>2,21</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>обед</b>										
486	Салат «Витаминный»	62	0,682	5,218	4,082	66,02	0,024		3,327	12,679	0,371
73,1	Щи из свежей капусты	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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	11	0,33	1,1	0,303	12,43		0,028	0,069	9,9	0,028
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
123,4	Компот из плодов сушеных	201	1,508		39,412	154,328					
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	4								17,664	0,139
	<b>Итого:</b>	<b>809</b>	<b>30,319</b>	<b>25,144</b>	<b>144,811</b>	<b>769,947</b>	<b>0,559</b>	<b>0,201</b>	<b>40,682</b>	<b>163,505</b>	<b>9,194</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
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	50	3,3	3,158	25,725	144,167	0,05	0,042	0,042	21	0,758
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>8,458</b>	<b>35,125</b>	<b>247,567</b>	<b>0,1</b>	<b>0,202</b>	<b>1,082</b>	<b>241,4</b>	<b>0,858</b>
	<b>Ужин</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
508	Витаминный напиток "Витошка"	170			14,365	68	0,255		17		
0,53	Хлеб «8 злаков»	42	5,611	1,772	18,211	111,3	0,118	0,05	0,042	43,26	1,05
	<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>18,661</b>	<b>11,422</b>	<b>51,126</b>	<b>417,3</b>	<b>0,385</b>	<b>0,068</b>	<b>51,712</b>	<b>108,34</b>	<b>2,91</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 088</b>	<b>69,141</b>	<b>59,085</b>	<b>305,903</b>	<b>1 910,354</b>	<b>1,202</b>	<b>0,83</b>	<b>99,978</b>	<b>822,502</b>	<b>17,472</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.