

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: ДЕТИ - САД

Копия верна

### Ежедневное меню на 20 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>										
322	Каша ячневая молочная	179	10,382	4,923	45,466	271,364	0,143	0,197	0,859	185,927	1,056
35,1	Кофейный напиток	179	2,238	1,432	12,813	69,148	0,054	0,224	1,029	36,57	0,528
100	Бутерброд с сыром	8,974/25,361	6,012	7,605	17,451	162	0,063	0,072	0,01	128,16	0,864
	<b>Итого:</b>	<b>394</b>	<b>18,632</b>	<b>13,96</b>	<b>75,73</b>	<b>502,512</b>	<b>0,26</b>	<b>0,493</b>	<b>1,898</b>	<b>350,657</b>	<b>2,448</b>
	<b>завтрак 2-ой</b>										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,029</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	59	1,672	5,408	8,555	84,468	0,02	0,029	4,877	25,075	1,121
245	Суп - лапша домашняя	199	2,292	1,441	15,785	89,104	0,08	0,048	5,54	16,103	0,756
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
260	Плов из птицы	135	13,05	10,929	22,944	242,357	0,039	0,077	0,649	30,536	1,408
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>666</b>	<b>23,623</b>	<b>19,317</b>	<b>103,63</b>	<b>674,077</b>	<b>0,294</b>	<b>0,245</b>	<b>18,067</b>	<b>164,19</b>	<b>6,426</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	76,156	0,033	0,019	0,447	184,76	0,149
301	Булочка российская	70	5,787	3,943	53,352	271,95	0,093	0,093	0,058	22,925	0,802
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>10,108</b>	<b>7,668</b>	<b>59,61</b>	<b>348,106</b>	<b>0,126</b>	<b>0,112</b>	<b>0,505</b>	<b>207,685</b>	<b>0,951</b>
	<b>Ужин</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
218,1	Суфле из говядины+	70	17,64	5,04	2,328	125,055	0,07	0,184	0,07	28,306	1,724
212,1	Капуста тушённая	120	3,296	7,352	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	16,805	82,656	0,058	0,022		8,28	0,684
	<b>Итого:</b>	<b>466</b>	<b>25,322</b>	<b>20,696</b>	<b>52,225</b>	<b>481,965</b>	<b>0,203</b>	<b>0,43</b>	<b>254,318</b>	<b>154,81</b>	<b>8,998</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 840</b>	<b>77,722</b>	<b>61,678</b>	<b>300,505</b>	<b>2 047,205</b>	<b>0,911</b>	<b>1,3</b>	<b>431,538</b>	<b>892,542</b>	<b>20,912</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.