

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 2 декабря 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	289,08	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	100,76	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	69,53	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	439	17,605	8,639	89,382	459,38	0,378	0,489	2,07	251,403	3,176
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,41	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,41	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	54	1,26	4,14	6,66	54,11	0,036	0,036	9,63	23,841	0,657
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	82,80	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,14		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,05	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	155,60	0,192	0,104		15,64	3,672
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	128,59	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,25	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,07	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	702	34,513	17,023	112,786	638,68	0,47	0,428	80,976	160,736	10,449
Полдник											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	83,72	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
	Плошка Новосмоковская	70	4,8	5,2	38,1	196,20	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	252	10,078	9,75	45,744	279,92	0,141	0,023	0,582	246,79	0,942
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	232,47	0,27		12,15	48,816	1,503
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,10		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	24,277	15,669	33,352	379,89	0,35	0,04	12,25	64,716	3,313
	Итого за день:	1 913	86,513	51,121	291,065	1 796,28	1,369	1,001	260,878	739,644	20,08
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,18	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./