

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 25 июля 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо отварное | 55 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30,435 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 495 | 8,91 | 13,22 | 15,005 | 262,45 | 0,054 | 0,057 | 0,1 | 13,7 | 1,48 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 74 | 1,11 | 0,074 | 15,54 | 64,602 | 0,03 | 0,037 | 7,4 | 5,92 | 0,444 |
| 0,34 | Вода питьевая | 200 | | | | | | | | 9 | 0,002 |
| | Итого: | 274 | 1,11 | 0,074 | 15,54 | 64,602 | 0,03 | 0,037 | 7,4 | 14,92 | 0,446 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 96,1 | Суп с бобовыми | 200 | 6,656 | 4,44 | 15,344 | 126,08 | 0,128 | 0,048 | 1,44 | 52,048 | 1,856 |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,68 | | 25,4 | 0,005 | 0,016 | | 3 | 0,16 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 130 | 7,817 | 2,028 | 39,511 | 187,295 | 0,208 | 0,113 | | 16,943 | 3,978 |
| 250,3 | Шницели | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 152 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 314,1 | Соус томатный | 30 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 48 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 771 | 36,689 | 19,416 | 131,765 | 818,326 | 0,557 | 0,438 | 24,732 | 226,461 | 11,576 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 206 | 5,974 | 5,15 | 8,24 | 103 | 0,08 | 0,355 | 1,442 | 247,2 | 0,206 |
| 341,3 | Пирожки сдобные печеные с капустой | 60 | 4,1 | 5,35 | 21,7 | 151 | 0,06 | 0,06 | 0,12 | 17,2 | 0,81 |
| | Итого: | 266 | 10,074 | 10,5 | 29,94 | 254 | 0,14 | 0,415 | 1,562 | 264,4 | 1,016 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 60 | 0,78 | 0,06 | 2,94 | 15,42 | 0,05 | 0,05 | 120 | 4,8 | 0,3 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 110 | 2,882 | 2,618 | 18,788 | 110,237 | 0,116 | 0,097 | 9,669 | 33,924 | 0,979 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 115,1 | Пудинг рыбный | 80 | 12,6 | 3,7 | 5,6 | 105,7 | 0,07 | 0,1 | 0,61 | 49,25 | 0,8 |
| | Итого: | 490 | 21,062 | 7,028 | 78,268 | 453,437 | 0,356 | 0,297 | 134,279 | 139,474 | 3,829 |
| | Итого за день: | 2 296 | 77,845 | 50,238 | 270,518 | 1 852,814 | 1,137 | 1,244 | 168,073 | 658,955 | 18,347 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 79,911 | 66,005 | 287,251 | 1 800,193 | 1,035 | 3,023 | 223,685 | 925,745 | 18,38 |

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./