

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
<b>Завтрак</b>											
	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
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>8,91</b>	<b>13,22</b>	<b>15,005</b>	<b>262,45</b>	<b>0,054</b>	<b>0,057</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>274</b>	<b>1,11</b>	<b>0,074</b>	<b>15,54</b>	<b>64,602</b>	<b>0,03</b>	<b>0,037</b>	<b>7,4</b>	<b>14,92</b>	<b>0,446</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>36,689</b>	<b>19,416</b>	<b>131,765</b>	<b>818,326</b>	<b>0,557</b>	<b>0,438</b>	<b>24,732</b>	<b>226,461</b>	<b>11,576</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>266</b>	<b>10,074</b>	<b>10,5</b>	<b>29,94</b>	<b>254</b>	<b>0,14</b>	<b>0,415</b>	<b>1,562</b>	<b>264,4</b>	<b>1,016</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>21,062</b>	<b>7,028</b>	<b>78,268</b>	<b>453,437</b>	<b>0,356</b>	<b>0,297</b>	<b>134,279</b>	<b>139,474</b>	<b>3,829</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 296</b>	<b>77,845</b>	<b>50,238</b>	<b>270,518</b>	<b>1 852,814</b>	<b>1,137</b>	<b>1,244</b>	<b>168,073</b>	<b>658,955</b>	<b>18,347</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,193</b>	<b>1,035</b>	<b>3,023</b>	<b>223,685</b>	<b>925,745</b>	<b>18,38</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./