

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,368	0,004	0,017			
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	118,372	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/30,435	2,45	7,55	14,62	121,648	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	70,307	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	495	16,03	19,9	46,111	378,694	0,174	0,497	2,06	208,98	1,46
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,839	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	38,839	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,684	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	114,733	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,114	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	170,439	0,208	0,113		16,943	3,978
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,849	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	83,766	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	771	36,689	19,416	131,765	744,676	0,557	0,438	24,732	226,461	11,576
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	137,41	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	260	9,2	10,65	31,1	231,504	0,11	0,22	1,16	237,6	0,91
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,699	0,02	0,02	6	13,8	0,36
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,618	18,788	100,315	0,116	0,097	9,669	33,924	0,979
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	97,625	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	96,187	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
	Итого:	490	20,762	7,028	76,828	406,294	0,326	0,267	20,279	148,474	3,889
	Итого за день:	2 316	82,721	57,034	295,604	1 800,007	1,197	1,443	213,231	846,515	20,037
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,118	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./