

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

**Ежедневное меню на
 12 ноября 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											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266,1	Бутерброды с повидлом	30,303/24	2,445	3,859	27,059	153,16	0,049	0,029	0,098	10,702	0,854
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	434	13,085	8,809	72,819	475,04	0,193	0,237	1,062	202,068	2,776
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47,00	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	59	0,393	4,523	1,082	45,82	0,02	0,01	3,864	9,401	0,275
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	766	9,951	14,671	71,823	459,67	0,321	0,247	35,686	148,255	4,992
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	230	5,302	5,435	20,359	147,83	0,052	0,154	0,988	210,809	0,181
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	148	23,569	24,556	11,988	358,27	0,074	0,395	0,345	219,78	0,987
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	437	29,774	26,994	81,46	673,76	0,152	0,474	0,495	261,842	2,013
	Итого за день:	1 967	58,912	56,309	254,561	1 803,31	0,739	1,152	218,231	862,974	10,762
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,13	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /