

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 14 ноября 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,481	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	14,05	14,15	66,96	506,20	0,29	0,25	1,02	213,03	3,14
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	103	0,412	0,031	9,785	41,77	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	303	0,412	0,031	9,785	41,77	0,021	0,031	5,15	28,57	2,371
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	62	0,806	0,062	3,038	15,93	0,052	0,052	124	4,96	0,31
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,30	0,208	0,113		16,943	3,978
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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:	786	34,332	16,294	134,515	797,40	0,452	0,434	132,752	179,583	9,512
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,17	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	240	8,316	6,702	42,732	93,23	0,111	0,186	1,152	209,76	0,792
Ужин											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
258,3	Картофель тушённый	170	4,454	4,046	29,036	170,37	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,55	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	10,064	7,766	85,106	444,71	0,305	0,228	23,723	125,258	4,143
	Итого за день:	2 219	67,174	44,943	339,098	1 883,30	1,179	1,13	163,797	756,201	19,958
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,19	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /