

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
2 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
<b>Завтрак</b>											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
0,3	Яйцо отварное	31	3,528	3,196	0,194	43,65	0,002	0,01			
266,1	Бутерброды с повидлом	34,884/18	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>12,886</b>	<b>13,091</b>	<b>53,89</b>	<b>380,95</b>	<b>0,163</b>	<b>0,484</b>	<b>2,142</b>	<b>208,598</b>	<b>1,552</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	81	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	28,35	0,081
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>281</b>	<b>0,648</b>	<b>0,162</b>	<b>6,075</b>	<b>30,78</b>	<b>0,049</b>	<b>0,024</b>	<b>30,78</b>	<b>37,35</b>	<b>0,083</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
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
272,1	Перловка отварная	110	2,816	2,992	22,719	128,70	0,044			18,348	0,675
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	179	0,627	0,537	35,179	139,50	0,009	0,009	59,07	6,158	0,85
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
	<b>Итого:</b>	<b>688</b>	<b>33,493</b>	<b>14,453</b>	<b>96,722</b>	<b>639,71</b>	<b>0,401</b>	<b>0,295</b>	<b>80,88</b>	<b>148,114</b>	<b>7,88</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,60	0,018	0,012		6,781	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>231</b>	<b>6,938</b>	<b>7,236</b>	<b>24,57</b>	<b>191,10</b>	<b>0,087</b>	<b>0,321</b>	<b>1,253</b>	<b>221,581</b>	<b>0,67</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>498</b>	<b>15,49</b>	<b>10,708</b>	<b>72,593</b>	<b>503,35</b>	<b>0,196</b>	<b>0,719</b>	<b>6,21</b>	<b>186,165</b>	<b>3,383</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 174</b>	<b>69,454</b>	<b>45,65</b>	<b>253,849</b>	<b>1 745,88</b>	<b>0,896</b>	<b>1,843</b>	<b>121,265</b>	<b>801,808</b>	<b>13,567</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,10</b>	<b>1,148</b>	<b>2,708</b>	<b>221,183</b>	<b>942,221</b>	<b>18,934</b>

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

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