

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
Завтрак											
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
	Итого:	476	12,886	13,091	53,89	380,95	0,163	0,484	2,142	208,598	1,552
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	281	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	37,35	0,083
Обед											
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
	Итого:	688	33,493	14,453	96,722	639,71	0,401	0,295	80,88	148,114	7,88
Полдник											
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
	Итого:	231	6,938	7,236	24,57	191,10	0,087	0,321	1,253	221,581	0,67
Ужин											
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
	Итого:	498	15,49	10,708	72,593	503,35	0,196	0,719	6,21	186,165	3,383
	Итого за день:	2 174	69,454	45,65	253,849	1 745,88	0,896	1,843	121,265	801,808	13,567
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,10	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./