

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

**Ежедневное меню на
 1 октября 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266,1	Бутерброды с повидлом	28,296/18	2,083	3,287	23,05	130,47	0,042	0,025	0,084	9,116	0,728
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	446	13,683	9,887	75,39	500,67	0,282	0,245	1,104	212,846	3,248
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,05	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	89,05	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	50	0,333	3,833	0,917	38,83	0,017	0,008	3,275	7,967	0,233
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	0,005	0,016		3	0,16
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	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152,00	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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:	747	24,359	23,607	77,699	616,08	0,382	0,357	32,591	157,048	5,301
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	73,27	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	230	6,36	7,291	21,955	176,67	0,063	0,169	1,04	225,29	0,454
Ужин											
16,1	Сырники из творога	141	10,434	4,982	13,066	133,95	0,085	0,338	0,31	201,903	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	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	431	16,734	7,432	83,122	452,31	0,165	0,418	0,46	244,253	2,037
	Итого за день:	1 956	62,666	48,319	279,586	1 834,78	0,932	1,24	45,395	847,597	11,651
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,13	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./