

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
7 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 пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	7/29,702	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											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	41	0,533	0,041	2,009	10,54	0,034	0,034	82	3,28	0,205
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	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	698	30,821	10,789	95,037	596,27	0,322	0,278	151,834	131,729	7,069
Полдник											
281	Кефир	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	73,27	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	214	6,596	6,591	19,915	165,27	0,084	0,326	1,288	225,69	0,538
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	23,7	14,873	34,548	417,40	0,343	0,048	19,075	67,004	3,629
	Итого за день:	1 912	75,207	46,444	226,26	1 727,82	1,069	0,922	338,217	653,453	16,577
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,14	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./