

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 24 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											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	10/29,381	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	2,589	7,361	14,295	181,60	0,049	0,039	0,1	13,468	1,465
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	Итого:	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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	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
255,2	Голубцы ленивые	190	12,16	15,191	14,45	242,89	0,095		45,021	63,308	2,641
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:	707	20,866	22,645	65,24	545,01	0,29	0,156	60,382	159,074	6,23
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,60	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	242	6,592	7,796	26,34	199,83	0,065	0,164	0,988	216,161	0,586
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	149	18,377	17,711	26,025	337,86	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	438	23,782	20,15	74,594	570,81	0,162	0,507	220,398	216,972	7,055
	Итого за день:	1 930	54,661	58,369	188,892	1 546,12	0,587	0,909	469,069	647,274	16,167
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,13	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /