

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 25 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 пшеничная на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,527/15,957	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	7,24	7,94	19,43	226,00	0,07	0,09	0,21	149,8	1,81
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	240	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	38,25	0,092
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	29,14	14,906	78,812	558,37	0,52	0,363	31,39	190,97	6,648
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	73,27	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	210	5,85	6,761	21,015	166,33	0,058	0,153	0,936	203,25	0,444
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	64	0,64	4,907	1,6	52,59	0,021	0,032	9,067	21,195	0,395
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
139,1	Напиток из св плодов	201	0,101		21,013	79,61	0,01	0,01	3,769	4	0,221
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	46,24		0,007		1,68	0,014
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	463	13,726	12,818	92,196	512,22	0,353	0,21	12,835	58,212	6,194
	Итого за день:	2 063	56,676	42,605	218,203	1 497,11	1,055	0,843	79,571	640,482	15,187
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,18	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /