

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

**Ежедневное меню на
 29 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									
266,1	Бутерброды с повидлом	30,857/15	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	2,283	3,287	23,09	179,47	0,042	0,035	0,184	13,516	1,588
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	109	1,635	0,109	22,89	95,16	0,044	0,055	10,9	8,72	0,654
	Итого:	109	1,635	0,109	22,89	95,16	0,044	0,055	10,9	8,72	0,654
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,2	Биточки	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
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	766	22,788	19,322	97,223	645,82	0,397	0,366	93,762	167,072	6,02
Полдник											
281,1	Ряженка	208	6,032	5,2	8,736	106,31	0,046	0,027	0,624	257,92	0,208
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	248	6,489	5,6	20,165	155,91	0,051	0,028	0,624	259,349	0,294
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	140	22,295	23,228	11,34	338,91	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
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	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	27,795	25,678	60,492	574,73	0,16	0,583	220,477	262,65	7,043
	Итого за день:	1 999	60,99	53,996	223,86	1 651,09	0,694	1,068	325,946	711,307	15,599
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,20	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./