

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

**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	31,44/15	2,083	3,287	23,05	130,47	0,042	0,025	0,084	9,116	0,728
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	446	15,383	11,787	90,15	535,57	0,302	0,315	1,484	283,446	3,578
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
	Оладьи из печени	80									
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	11,459	15,807	69,899	464,08	0,332	0,257	32,479	126,398	4,476
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	220	5,047	5,17	19,889	142,66	0,05	0,146	0,936	199,789	0,176
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
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	431	16,234	7,432	81,812	460,71	0,165	0,448	0,5	268,913	2,627
	Итого за день:	1 946	49,653	40,298	283,169	1 692,07	0,889	1,217	45,599	886,706	11,468
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,15	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./