

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 2 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	234,32	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	59,44	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	100,86	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	401	16,585	6,851	82,538	394,62	0,235	0,463	1,872	226,249	3,017
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	31,39	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	31,39	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	36,04	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	199	1,383	3,89	6,756	58,02	0,04	0,647	14,696	34,487	0,637
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,83		0,015	0,038	5,4	0,015
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	5,81	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,52		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	83	13,031	12,17	3,424	150,39	0,042	0,135	0,093	36,198	1,193
107,1	Рис, припущенный с томатом	130	3,293	2,947	30,42	151,60	0,035	0,017	0,815	5,607	0,555
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	69,47	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,12	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	22,184	24,253	81,711	554,31	0,235	0,899	64,442	155,858	5,499
Полдник											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	77,83	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	126,49	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	48	3,456	4,08	26,64	135,40	0,003	0,182	0,48	147,36	0,096
	Итого:	299	13,445	11,484	63,52	339,72	0,17	0,529	1,747	377,36	1,205
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	118,89	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	144,22	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,64	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,26	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	459	18,115	24,019	69,152	480,00	0,207	0,408	64,38	121,805	4,501
	Итого за день:	1 960	70,689	66,634	305,471	1 800,03	0,865	2,327	136,941	898,371	16,292
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,10	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./