

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 7 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/29,703	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	440	9,77	14,23	45,766	345,66	0,17	0,48	2,06	208,98	1,46
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	56	0,728	0,056	2,744	14,39	0,047	0,047	112	4,48	0,28
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	181	0,634	0,543	35,572	141,05	0,009	0,009	59,73	6,226	0,86
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	714	31,019	10,807	95,968	600,91	0,334	0,29	182,164	132,963	7,149
Полдник											
281	Кефир	184	5,336	4,6	7,36	92,00	0,072	0,317	1,288	220,8	0,184
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,10	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	254	10,296	7,98	53,09	325,10	0,152	0,397	1,338	240,45	0,871
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	170	19,151	14,374	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,42
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	23,7	14,873	34,548	417,40	0,343	0,048	19,075	67,004	3,629
	Итого за день:	1 968	74,826	47,93	239,172	1 731,75	1,029	1,236	369,637	665,397	15,31
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,16	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /