

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9,77</b>	<b>14,23</b>	<b>45,766</b>	<b>345,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>2,06</b>	<b>208,98</b>	<b>1,46</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>31,019</b>	<b>10,807</b>	<b>95,968</b>	<b>600,91</b>	<b>0,334</b>	<b>0,29</b>	<b>182,164</b>	<b>132,963</b>	<b>7,149</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>10,296</b>	<b>7,98</b>	<b>53,09</b>	<b>325,10</b>	<b>0,152</b>	<b>0,397</b>	<b>1,338</b>	<b>240,45</b>	<b>0,871</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>23,7</b>	<b>14,873</b>	<b>34,548</b>	<b>417,40</b>	<b>0,343</b>	<b>0,048</b>	<b>19,075</b>	<b>67,004</b>	<b>3,629</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 968</b>	<b>74,826</b>	<b>47,93</b>	<b>239,172</b>	<b>1 731,75</b>	<b>1,029</b>	<b>1,236</b>	<b>369,637</b>	<b>665,397</b>	<b>15,31</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,16</b>	<b>1,14</b>	<b>2,778</b>	<b>218,173</b>	<b>939,641</b>	<b>18,812</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /