

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 11 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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,43	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,70	0,082	0,031		11,788	0,974
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>13,052</b>	<b>8,658</b>	<b>57,529</b>	<b>361,33</b>	<b>0,177</b>	<b>0,242</b>	<b>3,81</b>	<b>181,608</b>	<b>2,391</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>0,81</b>	<b>0,18</b>	<b>7,29</b>	<b>32,56</b>	<b>0,036</b>	<b>0,027</b>	<b>54</b>	<b>39,6</b>	<b>0,272</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,91	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>32,389</b>	<b>21,401</b>	<b>96,038</b>	<b>687,55</b>	<b>0,562</b>	<b>0,4</b>	<b>41,947</b>	<b>238,421</b>	<b>7,497</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	169,42	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,456	1,488	28,728	141,60	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984
	<b>Итого:</b>	<b>257</b>	<b>8,972</b>	<b>8,186</b>	<b>50,398</b>	<b>311,02</b>	<b>0,119</b>	<b>0,066</b>	<b>1,977</b>	<b>250,394</b>	<b>1,181</b>
<b>Ужин</b>											
187,1	Суфле из капусты	160	10,432	20,288	15,808	280,83	0,077	0,198	29,715	210,573	1,882
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,41	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>15,1</b>	<b>21,576</b>	<b>72,332</b>	<b>540,99</b>	<b>0,188</b>	<b>0,274</b>	<b>32,129</b>	<b>239,577</b>	<b>3,361</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 232</b>	<b>70,324</b>	<b>60</b>	<b>283,588</b>	<b>1 933,45</b>	<b>1,082</b>	<b>1,009</b>	<b>133,863</b>	<b>949,599</b>	<b>14,701</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. /