

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 24 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	10/29,381	2,389	7,361	14,255	132,60	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>11,749</b>	<b>13,481</b>	<b>58,099</b>	<b>398,15</b>	<b>0,175</b>	<b>0,443</b>	<b>1,899</b>	<b>224,402</b>	<b>1,523</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	104	0,832	0,416	8,424	48,88	0,021	0,042	187,2	41,6	0,832
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>0,832</b>	<b>0,416</b>	<b>8,424</b>	<b>48,88</b>	<b>0,021</b>	<b>0,042</b>	<b>187,2</b>	<b>41,6</b>	<b>0,832</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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	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
255,2	Голубцы ленивые	190	12,16	15,191	14,45	242,89	0,095		45,021	63,308	2,641
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
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>20,866</b>	<b>22,645</b>	<b>65,24</b>	<b>545,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,156</b>	<b>60,382</b>	<b>159,074</b>	<b>6,23</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,60	0,018	0,012		6,781	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>242</b>	<b>6,592</b>	<b>7,796</b>	<b>26,34</b>	<b>199,83</b>	<b>0,065</b>	<b>0,164</b>	<b>0,988</b>	<b>216,161</b>	<b>0,586</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	149	18,377	17,711	26,025	337,86	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>23,382</b>	<b>20,15</b>	<b>81,594</b>	<b>607,21</b>	<b>0,152</b>	<b>0,417</b>	<b>35,598</b>	<b>213,322</b>	<b>3,855</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 890</b>	<b>63,421</b>	<b>64,489</b>	<b>239,696</b>	<b>1 799,08</b>	<b>0,703</b>	<b>1,223</b>	<b>286,068</b>	<b>854,558</b>	<b>13,025</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,17</b>	<b>1,148</b>	<b>2,708</b>	<b>221,183</b>	<b>942,221</b>	<b>18,934</b>

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

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