

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

**Ежедневное меню на
 25 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											
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
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,67/15,957	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	14,69	15,05	53,03	406,10	0,18	0,36	1,5	382,02	2,65
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	290	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	40,5	0,092
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	31,406	15,126	81,096	576,65	0,468	0,351	28,18	212,558	6,884
Полдник											
284,1	Снежок	175	4,9	5,95	19,25	150,50	0,053	0,026	1,575	211,75	0,175
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
	Итого:	235	8,356	7,438	47,978	292,10	0,113	0,062	1,779	223,774	1,159
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	64	0,64	4,907	1,6	52,59	0,021	0,032	9,067	21,195	0,395
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	46,24		0,007		1,68	0,014
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	462	13,725	12,818	92,092	511,82	0,353	0,21	12,817	58,192	6,192
	Итого за день:	2 137	68,897	50,612	280,946	1 820,87	1,167	1,01	78,476	917,044	16,977
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,18	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./