

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 29 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,20 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 266,1 | Бутерброды с повидлом | 30,857/15 | 2,083 | 3,287 | 23,05 | 130,47 | 0,042 | 0,025 | 0,084 | 9,116 | 0,728 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,90 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 446 | 15,583 | 10,687 | 88,65 | 517,57 | 0,062 | 24,105 | 1,494 | 270,056 | 4,578 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 109 | 1,635 | 0,109 | 22,89 | 95,16 | 0,044 | 0,055 | 10,9 | 8,72 | 0,654 |
| | Итого: | 109 | 1,635 | 0,109 | 22,89 | 95,16 | 0,044 | 0,055 | 10,9 | 8,72 | 0,654 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,30 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 21,16 | 0,78 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 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 |
| | Оладьи из печени | 80 | | | | | | | | | |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,27 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 766 | 9,888 | 11,522 | 89,423 | 493,82 | 0,347 | 0,266 | 93,65 | 136,422 | 5,195 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 190 | 4,845 | 5,035 | 8,93 | 98,23 | 0,048 | 0,152 | 0,988 | 209,38 | 0,095 |
| 0,18 | вафли | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,60 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 230 | 5,302 | 5,435 | 20,359 | 147,83 | 0,052 | 0,154 | 0,988 | 210,809 | 0,181 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 140 | 22,295 | 23,228 | 11,34 | 338,91 | 0,07 | 0,373 | 0,327 | 207,9 | 0,933 |
| 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 | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,80 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 430 | 27,395 | 25,678 | 67,492 | 611,13 | 0,15 | 0,493 | 35,677 | 259 | 3,843 |
| | Итого за день: | 1 981 | 59,803 | 53,431 | 288,814 | 1 865,51 | 0,655 | 25,073 | 142,708 | 885,007 | 14,451 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 80,248 | 67,389 | 340,231 | 1 800,19 | 1,148 | 2,708 | 221,183 | 942,221 | 18,934 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./