

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
30 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	245,04	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	60,00	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,21	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>16,49</b>	<b>6,84</b>	<b>81,954</b>	<b>406,25</b>	<b>0,233</b>	<b>0,462</b>	<b>1,872</b>	<b>225,961</b>	<b>2,993</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	27,66	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>27,66</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,68	0,04	0,02	15	8,4	0,54
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	141,83	0,01	0,01	66	6,88	0,95
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	61,70	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,23		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,55		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	190	17,843	20,214	17,926	296,23	0,198		24,386	33,655	3,932
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,93	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>24,171</b>	<b>26,256</b>	<b>83,44</b>	<b>599,70</b>	<b>0,376</b>	<b>0,747</b>	<b>124,206</b>	<b>135,265</b>	<b>8,202</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	197	5,713	4,925	7,88	89,64	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
147,2	Оладьи	70	4,74	2,879	29,64	133,84	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	32	2,304	2,72	17,76	95,51	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064
	<b>Итого:</b>	<b>299</b>	<b>12,757</b>	<b>10,524</b>	<b>55,28</b>	<b>318,99</b>	<b>0,175</b>	<b>0,496</b>	<b>1,699</b>	<b>347,44</b>	<b>1,189</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	125,80	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,61	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	64,61	0,005		5,32	5,86	0,134
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>17,68</b>	<b>23,5</b>	<b>51,92</b>	<b>447,48</b>	<b>0,205</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>121,76</b>	<b>3,804</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 975</b>	<b>71,738</b>	<b>67,28</b>	<b>278,594</b>	<b>1 800,09</b>	<b>1,037</b>	<b>2,129</b>	<b>168,477</b>	<b>858,426</b>	<b>16,268</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,15</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./