

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 2 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											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	430	12,06	5,91	61,704	345,80	0,264	0,265	3,225	263,874	3,731
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	51	0,51	3,91	1,275	41,91	0,017	0,026	7,225	16,89	0,315
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	199	1,383	3,89	6,756	67,46	0,04	0,647	14,696	34,487	0,637
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
117,1	Суфле из кур	83	13,031	12,17	3,424	174,87	0,042	0,135	0,093	36,198	1,193
107,1	Рис, припущенный с томатом	130	3,293	2,947	30,42	176,28	0,035	0,017	0,815	5,607	0,555
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,78	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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
	Итого:	711	22,184	24,253	81,711	644,54	0,235	0,899	64,442	155,858	5,499
Полдник											
	печенье	25	1,05	1,659	10,463	61,06	0,011	0,008		4,075	0,295
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	205	5,64	6,429	18,923	154,12	0,056	0,152	0,936	202,435	0,385
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	470	17,71	24,18	63,495	534,72	0,219	0,419	64,38	128,092	5,525
	Итого за день:	1 906	57,954	60,8	234,383	1 715,68	0,792	1,762	137,483	767,359	17,21
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,11	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./