

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 2 сентября 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,968	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>14,111</b>	<b>14,339</b>	<b>67,326</b>	<b>509,6</b>	<b>0,291</b>	<b>0,251</b>	<b>1,02</b>	<b>213,263</b>	<b>3,156</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,013	0,013	3,9	8,97	0,234
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>21,344</b>	<b>12,459</b>	<b>57,322</b>	<b>423,328</b>	<b>0,253</b>	<b>0,916</b>	<b>307,98</b>	<b>113,22</b>	<b>9,084</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>8,332</b>	<b>5,94</b>	<b>31,836</b>	<b>214,089</b>	<b>0,092</b>	<b>0,054</b>	<b>0,734</b>	<b>243,14</b>	<b>1,008</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	49	0,49	3,757	1,225	40,262	0,016	0,025	6,942	16,227	0,302
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
129,1	Кисель из ягод	180	0,09		24,847	103,932			1,08	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>24,752</b>	<b>19,437</b>	<b>59,968</b>	<b>520,164</b>	<b>0,368</b>	<b>0,055</b>	<b>20,172</b>	<b>82,663</b>	<b>2,923</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 040</b>	<b>69,539</b>	<b>52,375</b>	<b>244,051</b>	<b>1 774,46</b>	<b>1,044</b>	<b>1,296</b>	<b>333,906</b>	<b>692,285</b>	<b>16,97</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,188</b>	<b>1,036</b>	<b>3,053</b>	<b>227,99</b>	<b>906,725</b>	<b>18,113</b>

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

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