

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 12 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	15,305	7,039	75,106	482,159	0,318	0,249	1,02	214,943	3,446
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	Итого:	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	46	0,506	0,092	1,748	9,844	0,031	0,015	11,5	6,44	0,414
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый 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	195	12,644	7,667	12,696	169,681	0,082	0,698	97,982	20,937	1,365
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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:	749	24,938	17,871	71,57	543,875	0,412	0,862	124,122	125,287	6,459
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	28	1,176	1,859	11,718	68,383	0,012	0,008		4,564	0,33
	Итого:	208	5,766	6,629	20,178	161,443	0,057	0,152	0,936	202,924	0,42
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	158	19,487	18,781	27,597	358,265	0,079	0,316	0,263	172,325	1,027
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	427	24,822	21,22	74,335	584,113	0,166	0,512	198,413	225,548	6,607
	Итого за день:	1 922	71,92	53,154	251,682	1 819,387	0,963	1,786	339,342	801,371	18,715
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,189	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /