

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 16 сентября 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>											
	Каша пшеничная на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	30/15	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>2,254</b>	<b>3,215</b>	<b>23,669</b>	<b>180,727</b>	<b>0,041</b>	<b>0,035</b>	<b>0,493</b>	<b>12,991</b>	<b>1,425</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>36,495</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>29,752</b>	<b>22,565</b>	<b>76,205</b>	<b>627,429</b>	<b>0,276</b>	<b>0,17</b>	<b>15,331</b>	<b>146,318</b>	<b>6,406</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	50	3,417	4,458	18,083	125,833	0,05	0,05	0,1	14,333	0,675
	<b>Итого:</b>	<b>229</b>	<b>8,608</b>	<b>8,933</b>	<b>25,601</b>	<b>217,322</b>	<b>0,09</b>	<b>0,073</b>	<b>0,637</b>	<b>236,293</b>	<b>0,854</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,76</b>	<b>5,3</b>	<b>88,836</b>	<b>430,96</b>	<b>0,248</b>	<b>0,228</b>	<b>23,16</b>	<b>117,88</b>	<b>3,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 891</b>	<b>49,733</b>	<b>40,041</b>	<b>222,861</b>	<b>1 492,933</b>	<b>0,673</b>	<b>0,533</b>	<b>44,121</b>	<b>530,582</b>	<b>14,575</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,107</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./