

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

**Ежедневное меню на  
 17 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>											
	каша ячневая на воде	180									
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>4,095</b>	<b>0,461</b>	<b>23,974</b>	<b>166,701</b>	<b>0,082</b>	<b>0,041</b>	<b>0,1</b>	<b>16,188</b>	<b>1,834</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>13,048</b>	<b>12,998</b>	<b>66,773</b>	<b>432,6</b>	<b>0,343</b>	<b>0,279</b>	<b>73,079</b>	<b>135,689</b>	<b>5,182</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,598	0,018	0,012		6,781	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>6,847</b>	<b>8,061</b>	<b>26,81</b>	<b>204,998</b>	<b>0,068</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>227,181</b>	<b>0,591</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	152	11,248	5,371	14,085	144,4	0,091	0,365	0,334	217,654	1,064
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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>433</b>	<b>18,7</b>	<b>9,906</b>	<b>99,486</b>	<b>549,54</b>	<b>0,184</b>	<b>0,561</b>	<b>66,744</b>	<b>361,904</b>	<b>3,046</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 990</b>	<b>42,73</b>	<b>31,466</b>	<b>226,842</b>	<b>1 396,519</b>	<b>0,706</b>	<b>1,073</b>	<b>305,963</b>	<b>756,961</b>	<b>12,853</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,14</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. /