

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>13,065</b>	<b>6,559</b>	<b>66,611</b>	<b>377,513</b>	<b>0,204</b>	<b>0,443</b>	<b>1,899</b>	<b>226,547</b>	<b>1,844</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>1,089</b>	<b>0,396</b>	<b>10,494</b>	<b>47,797</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>14,85</b>	<b>32,67</b>	<b>1,782</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>749</b>	<b>24,938</b>	<b>17,871</b>	<b>71,57</b>	<b>543,875</b>	<b>0,412</b>	<b>0,862</b>	<b>124,122</b>	<b>125,287</b>	<b>6,459</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>190,75</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
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
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>24,507</b>	<b>21,22</b>	<b>84,431</b>	<b>632,986</b>	<b>0,157</b>	<b>0,437</b>	<b>37,373</b>	<b>223,575</b>	<b>4,006</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 924</b>	<b>69,869</b>	<b>53,47</b>	<b>258,306</b>	<b>1 792,921</b>	<b>0,845</b>	<b>1,909</b>	<b>179,181</b>	<b>812,959</b>	<b>14,653</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,185</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./