

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 13 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	126,48	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	27	3,073	2,783	0,169	32,31785	0,002	0,008			
268	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	115,6	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,7955	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>18,233</b>	<b>24,143</b>	<b>58,459</b>	<b>441,193</b>	<b>0,262</b>	<b>0,568</b>	<b>3,51</b>	<b>417,95</b>	<b>2,18</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	29,6055	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>	<b>8,1</b>	<b>29,606</b>	<b>0,003</b>	<b>0,054</b>	<b>9</b>	<b>25,2</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	73	1,703	5,597	9,003	69,08205	0,049	0,049	13,018	32,23	0,888
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	78,2	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,684		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	101,1075	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	64,991	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,738	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>24,689</b>	<b>17,227</b>	<b>84,554</b>	<b>490,011</b>	<b>0,415</b>	<b>0,373</b>	<b>43,613</b>	<b>230,162</b>	<b>6,842</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	199	5,572	6,766	21,89	145,469	0,06	0,03	1,791	240,79	0,199
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	198,135	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>10,532</b>	<b>10,146</b>	<b>67,62</b>	<b>343,604</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>1,841</b>	<b>260,44</b>	<b>0,886</b>
<b>Ужин</b>											
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	116,28	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	146,9548	0,192	0,104		15,64	3,672
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,328	0,041	1,025	4,91385	0,014	0,014	4,1	9,43	0,246
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,2329	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	100,0195	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>462</b>	<b>21,559</b>	<b>11,334</b>	<b>102,556</b>	<b>487,401</b>	<b>0,487</b>	<b>0,157</b>	<b>83,87</b>	<b>69,469</b>	<b>10,027</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 039</b>	<b>75,823</b>	<b>62,94</b>	<b>321,289</b>	<b>1 791,815</b>	<b>1,306</b>	<b>1,262</b>	<b>141,834</b>	<b>1 003,221</b>	<b>20,564</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,181</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./