

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
Завтрак											
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
	Итого:	467	18,233	24,143	58,459	441,193	0,262	0,568	3,51	417,95	2,18
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	90	0,81	0,09	8,1	29,6055	0,003	0,054	9	25,2	0,63
	Итого:	90	0,81	0,09	8,1	29,606	0,003	0,054	9	25,2	0,63
Обед											
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
	Итого:	751	24,689	17,227	84,554	490,011	0,415	0,373	43,613	230,162	6,842
Полдник											
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
	Итого:	269	10,532	10,146	67,62	343,604	0,14	0,11	1,841	260,44	0,886
Ужин											
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
	Итого:	462	21,559	11,334	102,556	487,401	0,487	0,157	83,87	69,469	10,027
	Итого за день:	2 039	75,823	62,94	321,289	1 791,815	1,306	1,262	141,834	1 003,221	20,564
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,181	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./