

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

**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
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
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
	Итого:	445	8,224	8,695	40,749	322,327	0,151	0,255	1,403	173,791	2,555
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
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
	Итого:	687	29,752	22,565	76,205	627,429	0,276	0,17	15,331	146,318	6,406
Полдник											
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	60	4,1	5,35	21,7	151	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	Итого:	239	9,291	9,825	29,218	242,489	0,1	0,083	0,657	239,16	0,989
Ужин											
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
	Итого:	440	8,76	5,3	88,836	430,96	0,248	0,228	23,16	117,88	3,82
	Итого за день:	1 901	56,387	46,413	243,558	1 659,7	0,793	0,763	45,051	694,249	15,84
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,142	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./