

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
266,1	Бутерброды с повидлом	29,143/15	1,992	3,144	22,048	124,8	0,04	0,024	0,08	8,72	0,696
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>14,332</b>	<b>9,994</b>	<b>82,568</b>	<b>481,58</b>	<b>0,159</b>	<b>0,311</b>	<b>1,397</b>	<b>261,407</b>	<b>3,398</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	84	0,034	0,034	8,232	35,851	0,025	0,017	138,6	13,44	1,848
	<b>Итого:</b>	<b>84</b>	<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,232</b>	<b>35,851</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>138,6</b>	<b>13,44</b>	<b>1,848</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>25,604</b>	<b>16,59</b>	<b>66,381</b>	<b>503,678</b>	<b>0,364</b>	<b>0,467</b>	<b>236,204</b>	<b>176,404</b>	<b>9,717</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>											
39,1	Салаг с помидорами	62	0,62	4,753	1,24	49,91	0,021	0,031	6,417	27,507	0,32
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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>452</b>	<b>14,723</b>	<b>11,889</b>	<b>95,247</b>	<b>531,152</b>	<b>0,203</b>	<b>0,214</b>	<b>66,012</b>	<b>107,181</b>	<b>3,502</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 908</b>	<b>60,963</b>	<b>45,931</b>	<b>277,629</b>	<b>1 743,011</b>	<b>0,813</b>	<b>1,165</b>	<b>443,149</b>	<b>763,312</b>	<b>19,027</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,193</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. /