

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на  
 1 октября 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>											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	321,20	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266,1	Бутерброды с повидлом	29,538/15,38	2,037	3,215	22,549	127,64	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,337</b>	<b>11,715</b>	<b>89,649</b>	<b>532,74</b>	<b>0,301</b>	<b>0,315</b>	<b>1,482</b>	<b>283,248</b>	<b>3,562</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,30	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,30	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,40	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
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		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
	Оладьи из печени	80									
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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>756</b>	<b>11,66</b>	<b>16,562</b>	<b>70,14</b>	<b>472,78</b>	<b>0,334</b>	<b>0,278</b>	<b>37,704</b>	<b>137,951</b>	<b>4,573</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,60	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>153,00</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	150	11,1	5,3	13,9	142,50	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50,00		0,05	0,15	30,85	0,1
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,9</b>	<b>7,75</b>	<b>82,646</b>	<b>469,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>	<b>281,8</b>	<b>2,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 956</b>	<b>50,279</b>	<b>42,027</b>	<b>271,214</b>	<b>1 663,99</b>	<b>0,867</b>	<b>1,231</b>	<b>51,995</b>	<b>949,578</b>	<b>12,361</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,18</b>	<b>1,14</b>	<b>2,778</b>	<b>218,173</b>	<b>939,641</b>	<b>18,812</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /