

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
Завтрак											
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
	Итого:	445	15,337	11,715	89,649	532,74	0,301	0,315	1,482	283,248	3,562
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,008	0,008	11,25	24,75	1,35
Обед											
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
	Итого:	756	11,66	16,562	70,14	472,78	0,334	0,278	37,704	137,951	4,573
Полдник											
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
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153,00	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
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
	Итого:	440	16,9	7,75	82,646	469,26	0,17	0,47	0,52	281,8	2,69
	Итого за день:	1 956	50,279	42,027	271,214	1 663,99	0,867	1,231	51,995	949,578	12,361
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,18	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /