

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 3 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											
150,1	Суфле творожное	118	21,093	11,21	21,978	244,83	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	36,40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	104,50	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,57	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	398	32,483	21,14	77,068	564,29	0,229	0,656	3,045	432,143	2,579
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	79	0,711	0,158	6,399	26,01	0,032	0,024	47,4	26,86	0,237
	Итого:	79	0,711	0,158	6,399	26,01	0,032	0,024	47,4	26,86	0,237
Обед											
312,2	Икра кабачковая порционная	51	0,969	4,539	3,927	55,00	0,009	0,026	3,57	20,91	0,357
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	78,81	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба форель для супа	25	4,45	0,6		20,48	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,27		0,002	1	2,23	0,016
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	170,44	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	138,32	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,68	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,85	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,93	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	772	33,846	20,467	130,962	744,04	0,497	0,441	17,27	203,783	10,281
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	89,39	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,15	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	89,54	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	36,63	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
258,3	Картофель	150	3,93	3,57	25,62	136,79	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	98,11	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,47	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	441	9,235	8,054	77,698	376,00	0,295	0,208	22,38	120,143	3,347
	Итого за день:	1 940	84,846	56,786	335,329	1 799,89	1,166	1,522	91,298	1 003,71	17,241
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,12	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /