

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

**Ежедневное меню на  
 4 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,091	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	чай с медом	200									
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,37</b>	<b>13,48</b>	<b>32,55</b>	<b>284,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,91</b>	<b>174,9</b>	<b>1,28</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>25</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,80	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,80	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,92	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>18,854</b>	<b>26,814</b>	<b>79,111</b>	<b>599,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,485</b>	<b>246,24</b>	<b>302,57</b>	<b>10,133</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	169,42	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
	печенье	48	2,016	3,186	20,088	117,23	0,02	0,014		7,824	0,566
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>7,532</b>	<b>9,884</b>	<b>41,758</b>	<b>286,65</b>	<b>0,08</b>	<b>0,044</b>	<b>1,773</b>	<b>246,194</b>	<b>0,763</b>
<b>Ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	39	0,429	0,039	1,365	7,80	0,004	0,008	5,85	3,9	0,312
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,224</b>	<b>11,32</b>	<b>113,475</b>	<b>618,16</b>	<b>0,196</b>	<b>0,709</b>	<b>71,96</b>	<b>179,608</b>	<b>3,496</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 247</b>	<b>51,02</b>	<b>61,538</b>	<b>276,693</b>	<b>1 831,42</b>	<b>0,865</b>	<b>1,498</b>	<b>485,883</b>	<b>928,271</b>	<b>17,874</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,059</b>	<b>66,698</b>	<b>340,446</b>	<b>1 800,17</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. /