

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

**Ежедневное меню на
 5 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
Завтрак											
144,2	Запеканка из творога	140	22,295	23,228	11,34	254,17875	0,07	0,373	0,327	207,9	0,933
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	47,4		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	86,1225	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	147,1725	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	405	33,085	31,558	76,93	534,874	0,24	0,733	2,977	467,1	2,913
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	72	0,648	0,072	6,48	20,898	0,002	0,043	7,2	20,16	0,504
	Итого:	72	0,648	0,072	6,48	20,898	0,002	0,043	7,2	20,16	0,504
Обед											
58	Икра кабачковая+	40	0,933	3,067	4,933	33,39975	0,027	0,027	7,133	17,66	0,487
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	94,56	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		19,05	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,225		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,225		0,002	1	2,23	0,016
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	198,9975	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	89,2125	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	130,095	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	65,055	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	741	27,347	32,997	112,866	630,82	0,469	0,389	35,912	228,657	9,066
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	73,6725	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	149,85	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	250	9,096	7,932	48,127	223,522	0,116	0,221	1,031	226,223	0,684
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	24,65025	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
204,1	Гречка рассыпчатая масло сливочное	150	9,02	2,34	45,59	162,0825	0,24	0,13		19,55	4,59
230	для подачи к блинчикам	7	0,07	5,11	0,07	34,6815		0,007		1,68	0,014
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	72,414	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	86,1	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	417	14,19	11,147	94,84	379,928	0,369	0,205	9,267	81,977	6,521
	Итого за день:	1 885	84,367	83,706	339,243	1 790,042	1,197	1,591	56,386	1 024,117	19,688
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,128	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /