

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

**Ежедневное меню на
 6 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											
17,4	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,09	0,21	0,91	161,68	0,55
266,1	Бутерброды с повидлом	22,431/3,636/12,18	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	8,681	9,858	51,344	329,155	0,146	0,312	1,463	244,607	2,373
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,4	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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
	Итого:	797	27,134	13,244	93,228	612,24	0,308	0,28	31,54	141,93	4,979
Полдник											
0,24	Йогурт	177	5,531	1,659	3,872	51,773		0,033	0,664	137,175	0,111
148,2	Ватрушка с повидлом	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:	247	15,411	4,159	35,842	231,833	0,109	0,157	0,788	182,955	1,223
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	14,583	7,196	95,507	489,702	0,203	0,204	65,596	93,474	3,542
	Итого за день:	2 034	65,849	34,497	285,721	1 705,609	0,796	0,972	264,386	678,966	14,316
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,196	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /