

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 12 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
266	Бутерброды с джемом	29,909/5,091/10,364	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	405	11,414	9,335	67,473	397,281	0,167	0,439	2,292	223,925	1,483
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,026	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Итого:	678	20,636	14,975	57,917	444,65	0,267	0,829	146,207	109,604	5,07
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	31	1,302	2,058	12,974	75,71	0,013	0,009		5,053	0,366
	Итого:	241	6,657	7,623	22,844	184,28	0,066	0,177	1,092	236,473	0,471
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	23,6	20,28	82,352	612,345	0,155	0,42	35,6	214,7	3,885
	Итого за день:	1 839	63,102	52,453	237,223	1 671,556	0,68	1,885	189,241	789,202	11,118
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,146	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /