

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 13 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	126,099	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	29,63/15,157	7,04	7,94	19,39	150,351	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,889	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	19,75	21,75	63,06	443,339	0,28	0,61	3,62	554,05	2,51
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	57,448	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	79,12	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,774		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	102,297	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	65,756	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	92,722	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	74,596	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Итого:	738	24,259	16,207	82,405	480,745	0,403	0,363	41,315	227,602	6,638
Полдник											
284,1	Снежок	185	5,18	6,29	20,35	136,826	0,056	0,028	1,665	223,85	0,185
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	200,466	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	255	10,14	9,67	66,08	337,292	0,136	0,108	1,715	243,5	0,872
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	42,398	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
204,1	Гречка рассыпчатая масло сливочное	150	9,02	2,34	45,59	185,855	0,24	0,13		19,55	4,59
230	для подачи к блинчикам	10	0,1	7,3	0,1	56,812		0,01		2,4	0,02
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	120,636	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	96,26	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	14,055	15,219	105,322	501,96	0,347	0,208	67,9	59,225	6,761
	Итого за день:	1 977	68,244	62,886	326,667	1 800,041	1,195	1,309	279,55	1 100,377	18,982
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,198	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /