

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>19,75</b>	<b>21,75</b>	<b>63,06</b>	<b>443,339</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>3,62</b>	<b>554,05</b>	<b>2,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>36,705</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>24,259</b>	<b>16,207</b>	<b>82,405</b>	<b>480,745</b>	<b>0,403</b>	<b>0,363</b>	<b>41,315</b>	<b>227,602</b>	<b>6,638</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>10,14</b>	<b>9,67</b>	<b>66,08</b>	<b>337,292</b>	<b>0,136</b>	<b>0,108</b>	<b>1,715</b>	<b>243,5</b>	<b>0,872</b>
<b>Ужин</b>											
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	150	9,02	2,34	45,59	185,855	0,24	0,13		19,55	4,59
230	масло сливочное 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
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>14,055</b>	<b>15,219</b>	<b>105,322</b>	<b>501,96</b>	<b>0,347</b>	<b>0,208</b>	<b>67,9</b>	<b>59,225</b>	<b>6,761</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 977</b>	<b>68,244</b>	<b>62,886</b>	<b>326,667</b>	<b>1 800,041</b>	<b>1,195</b>	<b>1,309</b>	<b>279,55</b>	<b>1 100,377</b>	<b>18,982</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,198</b>	<b>1,036</b>	<b>3,053</b>	<b>227,99</b>	<b>906,725</b>	<b>18,113</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /