

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

**Ежедневное меню на  
 16 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>											
2,1	Каша пшённая	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
266	Бутерброды с джемом	29,63/10	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,285</b>	<b>8,798</b>	<b>68,114</b>	<b>455,171</b>	<b>0,252</b>	<b>0,221</b>	<b>1,277</b>	<b>191,433</b>	<b>2,856</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,023</b>	<b>7,125</b>	<b>30,413</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,038	0,07	0,031		13,65	1,521
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>29,234</b>	<b>22,351</b>	<b>75,556</b>	<b>620,232</b>	<b>0,269</b>	<b>0,166</b>	<b>51,069</b>	<b>146,182</b>	<b>6,54</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	97,622	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
341,3	Пирожки сдобные печеные с капустой	60	4,1	5,35	21,7	151	0,06	0,06	0,12	17,2	0,81
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>9,639</b>	<b>10,125</b>	<b>29,722</b>	<b>248,622</b>	<b>0,102</b>	<b>0,084</b>	<b>0,693</b>	<b>254,04</b>	<b>1,001</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>8,705</b>	<b>5,319</b>	<b>88,923</b>	<b>431,2</b>	<b>0,265</b>	<b>0,233</b>	<b>30,66</b>	<b>111,693</b>	<b>3,856</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 887</b>	<b>60,163</b>	<b>46,616</b>	<b>269,439</b>	<b>1 785,637</b>	<b>0,904</b>	<b>0,726</b>	<b>87,449</b>	<b>717,598</b>	<b>15,978</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,2</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. /