

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
Завтрак											
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
	Итого:	420	12,285	8,798	68,114	455,171	0,252	0,221	1,277	191,433	2,856
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
Обед											
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
	Итого:	712	29,234	22,351	75,556	620,232	0,269	0,166	51,069	146,182	6,54
Полдник											
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
	Итого:	251	9,639	10,125	29,722	248,622	0,102	0,084	0,693	254,04	1,001
Ужин											
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
	Итого:	429	8,705	5,319	88,923	431,2	0,265	0,233	30,66	111,693	3,856
	Итого за день:	1 887	60,163	46,616	269,439	1 785,637	0,904	0,726	87,449	717,598	15,978
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,2	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /