

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

**Ежедневное меню на
 19 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											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/29,627	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	14,06	20,51	57,19	464,63	0,2	0,55	3,51	411,17	1,77
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	59	0,767	0,059	2,891	15,163	0,049	0,049	118	4,72	0,295
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	748	36,514	19,331	127,272	799,762	0,56	0,458	127,482	216,291	11,097
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	250	8,571	6,967	43,202	98,399	0,114	0,194	1,204	220,78	0,797
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	60	0,6	4,6	1,2	48,3	0,02	0,03	6,21	26,62	0,31
258,3	Картофель	170	4,454	4,046	29,036	170,366	0,179	0,15	14,943	52,428	1,513
0,44	Сок фруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	471	9,859	9,297	81,314	441,282	0,32	0,231	25,173	130,748	3,577
	Итого за день:	1 989	69,324	56,129	316,578	1 836,513	1,209	1,456	161,369	994,189	19,081
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,115	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /