

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

**Ежедневное меню на  
 20 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,096/14,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>19,436</b>	<b>19,872</b>	<b>79,994</b>	<b>580,022</b>	<b>0,189</b>	<b>0,381</b>	<b>1,427</b>	<b>399,767</b>	<b>3,666</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	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>42,68</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	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
325	Соус белый основной	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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
	<b>Итого:</b>	<b>762</b>	<b>26,546</b>	<b>19,624</b>	<b>73,325</b>	<b>562,618</b>	<b>0,381</b>	<b>0,48</b>	<b>235,699</b>	<b>196,869</b>	<b>9,918</b>
<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт	192	6	1,8	4,2	56,16		0,036	0,72	148,8	0,12
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>232</b>	<b>7,68</b>	<b>4,455</b>	<b>20,94</b>	<b>153,85</b>	<b>0,017</b>	<b>0,048</b>	<b>0,72</b>	<b>155,32</b>	<b>0,592</b>
<b>Ужин</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,503</b>	<b>11,736</b>	<b>95,107</b>	<b>527,842</b>	<b>0,203</b>	<b>0,194</b>	<b>63,526</b>	<b>89,234</b>	<b>3,462</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 976</b>	<b>68,205</b>	<b>55,727</b>	<b>279,167</b>	<b>1 867,012</b>	<b>0,82</b>	<b>1,122</b>	<b>466,371</b>	<b>857,19</b>	<b>19,838</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,36</b>	<b>61,903</b>	<b>288,718</b>	<b>1 800,164</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. /