

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 26 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	7/32,863	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	400	11,81	13,67	58,464	401,554	0,176	0,444	1,899	224,634	1,538
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	85	0,935	0,34	9,01	41,038	0,009	0,009	12,75	28,05	1,53
	Итого:	85	0,935	0,34	9,01	41,038	0,009	0,009	12,75	28,05	1,53
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
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	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св. плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	705	20,974	14,913	63,48	468,449	0,283	0,841	111,332	111,706	4,887
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
	Итого:	239	6,491	7,637	25,335	193,966	0,064	0,164	0,988	215,77	0,558
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	112,791		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	451	23,71	20,291	84,201	620,586	0,157	0,423	37,36	215,425	4,002
	Итого за день:	1 880	63,92	56,851	240,491	1 725,593	0,689	1,88	164,329	795,585	12,514
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,129	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /