

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 27 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	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
266	Бутерброды с джемом	30,095/10	1,825	2,858	21,004	117,091	0,036	0,022	0,349	7,636	0,502
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
	Итого:	420	13,423	9,548	86,426	491,391	0,279	0,235	3,879	214,346	2,978
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
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
139,1	Напиток из св. плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	674	21,182	12,564	73,585	492,24	0,342	0,309	28,375	172,142	5,283
Полдник											
284,1	Снежок	188	5,264	6,392	20,68	161,68	0,056	0,028	1,692	227,48	0,188
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	228	6,944	9,047	37,42	259,37	0,073	0,04	1,692	234	0,66
Ужин											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	40,25	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
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
	Итого:	470	16,31	12,053	101,235	561,404	0,216	0,234	64,805	112,795	3,683
	Итого за день:	1 867	57,889	43,243	306,016	1 836,415	0,933	0,832	222,501	745,284	14,255
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,172	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /