

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима САД 2022

Возрастная категория: ДЕТИ - САД (корпус 3)

**Ежедневное меню
на 1 октября 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										
1	Суфле творожное	79	14,121	7,505	14,714	180,12	0,04	0,178	0,217	102,374	0,435
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
268	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	337	19,271	17,055	45,15	403,38	0,15	0,468	1,397	158,704	1,665
	завтрак 2-ой										
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Итого:	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	обед										
82,1	Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
478	Оладьи из печени (запеченные)	75	11,597	8,269	7,622	150,938	0,234	12,384	23,728	11,578	5,456
1	Соус томатный	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,141	0,135	21,699	88,713	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								22,08	0,174
	Итого:	882	38,482	27,306	142,707	815,72	0,689	12,65	109,798	154,59	12,343
	Полдник										
1	Сырная палочка	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	95,578	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
	Итого:	256	13,896	29,943	42,23	494,674	0,136	0,119	0,713	366,044	0,999
	Ужин										
0,3	Яйцо	49	6,135	5,557	0,338	75,901	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,137	59,696	0,042	0,016		5,98	0,494
	Итого:	455	11,084	13,144	54,32	385,937	0,172	0,198	69,76	56,796	3,668
	Итого за день:	2 028	83,125	87,477	293,716	2 139,45	1,166	13,464	186,568	754,754	20,929
	Итого среднее за 10 дней:		79,621	65,535	298,493	2 066,203	1,095	3,588	171,198	928,436	16,715

Повар: _____/

Юнусова Э. М.

Врач(диетсестра): _____/

заместитель главного бухгалтера: _____/

Чиненникова Л. П.