

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 26 апреля 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 | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая на молоке (Без сахара) | 200 | 7,67 | 4,69 | 30,41 | 194,49 | 0,237 | | 2,263 | 219,6 | 1,255 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 196,23 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 450 | 17,76 | 13,17 | 73,25 | 479,23 | 0,417 | 0,36 | 4,863 | 480,15 | 4,105 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 83,1 | Суп из овощей | 200 | 1,43 | 3,09 | 8,12 | 66,04 | 0,05 | 0,04 | 6,8 | 16,2 | 0,54 |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 59 | 0,767 | 0,059 | 2,891 | 15,163 | 0,049 | 0,049 | 118 | 4,72 | 0,295 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 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 | 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 |
| 267,1 | Жаркое подомашнему из говядины | 180 | 16,904 | 19,15 | 16,983 | 308,395 | 0,188 | | 23,103 | 31,883 | 3,725 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 26,9 | 109,55 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 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: | 708 | 24,44 | 23,738 | 73,271 | 602,398 | 0,399 | 0,239 | 154,753 | 168,123 | 8,344 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| 0,18 | вафли | 29 | 0,331 | 0,29 | 8,286 | 35,96 | 0,003 | 0,001 | | 1,036 | 0,062 |
| | Итого: | 209 | 4,921 | 5,06 | 16,746 | 129,02 | 0,048 | 0,145 | 0,936 | 199,396 | 0,152 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 60 | 0,6 | 4,6 | 1,5 | 49,3 | 0,02 | 0,03 | 8,5 | 19,87 | 0,37 |
| 175,1 | Макаронны, запеченные с яйцом | 180 | 10,242 | 6,507 | 37,368 | 239,472 | 0,099 | 0,153 | 0,207 | 65,628 | 1,458 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 490 | 15,142 | 11,907 | 83,568 | 484,562 | 0,249 | 0,243 | 12,707 | 142,998 | 4,578 |
| | Итого за день: | 1 957 | 62,304 | 53,915 | 256,634 | 1 737,89 | 1,143 | 1,008 | 338,259 | 1 006,667 | 19,379 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,134 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /