

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 27 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,429	0,002	0,009			
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	10/29,898	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	468	14,847	16,207	61,706	451,809	0,262	0,119	2,61	303,3	2,77
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	Итого:	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
Обед											
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	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	202	0,707	0,606	18,483	77,72	0,01	0,01	66,66	6,949	0,96
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:	681	32,978	11,988	86,979	562,505	0,438	0,396	78,693	113,252	9,402
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,335	4,505	7,99	87,89	0,043	0,136	0,884	187,34	0,085
	печенье	49	2,058	3,252	20,507	119,67	0,021	0,015		7,987	0,578
	Итого:	219	6,393	7,757	28,497	207,56	0,063	0,151	0,884	195,327	0,663
Ужин											
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,687	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	469	16,498	18,092	74,67	519,777	0,236	0,079	21,43	75,768	5,269
	Итого за день:	1 942	71,556	54,254	259,727	1 781,551	1,062	0,776	143,516	724,397	18,209
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,158	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /