

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 6 июня 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											
150,1	Суфле творожное	123	21,986	11,685	22,909	280,44	0,062	0,277	0,338	159,393	0,677
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	40	0,667	1,787	2,227	27,653	0,013		0,267	25,427	0,053
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	415	28,585	15,696	57,235	477,404	0,228	0,568	1,755	243,879	3,348
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,638	0,116	2,204	12,412	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
239,1	Мясо для супа (куры)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	190	15,077	5,9	10,175	154,09	0,143	1,52	65,227	73,758	2,461
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	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	754	31,307	20,538	64,229	562,322	0,382	1,64	95,913	181,268	7,316
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	20	0,229	0,2	5,714	24,8	0,002	0,001		0,714	0,043
	Итого:	220	5,329	5,5	15,114	128,2	0,052	0,161	1,04	221,114	0,143
Ужин											
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	487	15,208	10,778	49,073	355,487	0,288	0,258	16,222	91,312	6,91
	Итого за день:	1 976	81,328	52,711	193,751	1 559,594	0,991	2,657	174,93	771,574	18,016
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,12	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./