

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 9 декабря 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											
	Каша пшеничная на воде	200									
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	35,48/10,184	6,258	7,058	17,236	157,33	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	13,048	14,938	42,976	353,56	0,152	0,391	2,698	372,294	1,744
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											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	700	30,474	8,713	68,093	469,14	0,281	0,252	16,645	91,664	5,818
Полдник											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,11	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,94	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	240	11,943	8,883	24,98	228,05	0,093	0,091	2,028	245,292	2,132
Ужин											
164,1	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	14,64	1,16
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	471	20,655	9,111	98,16	542,51	0,322	0,341	25,07	130,228	4,664
	Итого за день:	1 951	76,16	41,686	244,008	1 635,95	0,878	1,095	211,441	855,478	16,558
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,17	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./