

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 2 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
<b>Завтрак</b>											
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>13,404</b>	<b>6,878</b>	<b>61,484</b>	<b>358,49</b>	<b>0,385</b>	<b>0,289</b>	<b>3,413</b>	<b>277,61</b>	<b>3,756</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	54	1,26	4,14	6,66	60,12	0,036	0,036	9,63	23,841	0,657
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
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	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	172,89	0,192	0,104		15,64	3,672
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	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>703</b>	<b>34,611</b>	<b>17,031</b>	<b>113,235</b>	<b>711,89</b>	<b>0,471</b>	<b>0,429</b>	<b>81,126</b>	<b>163,436</b>	<b>10,471</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	93,02	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
	<b>Итого:</b>	<b>182</b>	<b>5,278</b>	<b>4,55</b>	<b>7,644</b>	<b>93,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,023</b>	<b>0,546</b>	<b>225,68</b>	<b>0,182</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>24,311</b>	<b>16,007</b>	<b>26,93</b>	<b>350,64</b>	<b>0,358</b>	<b>0,079</b>	<b>12,55</b>	<b>83,566</b>	<b>6,694</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 863</b>	<b>77,643</b>	<b>44,505</b>	<b>219,093</b>	<b>1 556,72</b>	<b>1,285</b>	<b>0,841</b>	<b>262,635</b>	<b>766,292</b>	<b>23,303</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,14</b>	<b>1,148</b>	<b>2,71</b>	<b>221,188</b>	<b>942,941</b>	<b>18,936</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./