

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 22 февраля 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
<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
0,3	Яйцо отварное	54	6,146	5,567	0,339	76,042	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/29,375	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
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>493</b>	<b>18,705</b>	<b>19,218</b>	<b>59,319</b>	<b>480,392</b>	<b>0,35</b>	<b>0,296</b>	<b>3,413</b>	<b>269,528</b>	<b>2,45</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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	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>731</b>	<b>26,698</b>	<b>28,572</b>	<b>110,736</b>	<b>779,33</b>	<b>0,503</b>	<b>0,353</b>	<b>20,93</b>	<b>125,35</b>	<b>9,93</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	148	18,253	17,592	25,851	335,59	0,074	0,296	0,247	161,419	0,962
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,567	0,017		0,333	31,783	0,067
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>447</b>	<b>23,021</b>	<b>20,414</b>	<b>63,704</b>	<b>527,916</b>	<b>0,189</b>	<b>0,465</b>	<b>220,58</b>	<b>222,752</b>	<b>8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 971</b>	<b>73,924</b>	<b>73,534</b>	<b>252,659</b>	<b>1 931,588</b>	<b>1,112</b>	<b>1,304</b>	<b>250,963</b>	<b>857,03</b>	<b>22,779</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,194</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

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

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