

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

**Ежедневное меню на
 29 февраля 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											
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	10/30,524	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	441	12,321	13,209	61,412	409,14	0,301	0,281	3,28	269,393	2,186
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	81	0,324	0,024	7,695	32,846	0,016	0,024	4,05	15,39	1,863
	Итого:	81	0,324	0,024	7,695	32,846	0,016	0,024	4,05	15,39	1,863
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
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
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, тушеная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:	685	22,72	11,76	68,798	463,36	0,326	1,71	83,74	198,484	6,624
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,18	вафли	46	0,526	0,46	13,143	57,04	0,005	0,002		1,643	0,099
	Итого:	226	5,746	4,96	20,343	147,04	0,075	0,312	1,26	217,643	0,279
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
258,3	Картофель тушеный	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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	491	9,362	5,156	49,406	282,807	0,292	0,25	19,222	104,762	7,231
	Итого за день:	1 924	50,473	35,109	207,653	1 635,193	1,01	2,577	111,552	805,671	18,182
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,12	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./