

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 9 января 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	298,253	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,084		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	10/34,756	2,45	7,55	14,62	119,514	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	440	13,85	17,77	63,54	459,851	0,15	0,7	0,21	170,74	2,74
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	350	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	46,75	0,802
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,821	0,01	0,01	3	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	112,211	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	124,956	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,163	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,447	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	81,925	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	701	33,164	14,152	81,849	516,591	0,379	0,287	13,185	153,306	7,187
Полдник											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	80,545	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	207,459	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	251	10,209	7,905	52,97	288,004	0,15	0,392	1,317	236,85	0,868
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	127,199	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,931	0,004	0,017			
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	136,668					
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	107,281	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	477	14,423	13,496	80,601	440,078	0,214	0,175	34,56	54,141	2,312
	Итого за день:	2 219	72,646	53,523	306,56	1 800,003	0,933	1,573	53,272	661,787	13,908
	Итого среднее за 10 дней:		85,734	66,983	345,589	1 800,188	1,133	2,916	205,92	943,006	18,102

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./