

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 12 января 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	273,806	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,184	2,45	7,55	14,62	114,534	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	39,714		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	14,05	14,15	66,96	428,054	0,29	0,25	1,02	213,03	3,14
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	36,705	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,495	0,09	1,71	8,282	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	79,12	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	3,87	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,774		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
0,01	Соль	5								18,4	0,145
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	129,277	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	79	13,154	2,498	0,109	64,934	0,059	0,099	0,573	33,437	0,77
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	41,75	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
	Итого:	723	23,812	10,991	71,101	412,157	0,401	0,366	72,709	187,426	6,572
Полдник											
284,1	Снежок	209	5,852	7,106	22,99	154,576	0,063	0,031	1,881	252,89	0,209
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,184	8,81	13,39	16,34	193,242	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	269	14,662	20,496	39,33	347,818	0,07	0,031	2,021	455,29	0,369
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	161,074	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	228,184	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,261	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	93,792	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	473	22,147	21,706	103,114	575,31	0,404	0,241	11,1	93,858	7,721
	Итого за день:	2 005	74,711	67,383	290,306	1 800,045	1,195	0,908	251,85	965,604	20,002
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,146	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./