

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 16 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											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	30,565/19,155	2,008	3,144	23,104	128,8	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	444	2,208	3,144	23,144	177,8	0,04	0,034	0,484	12,8	1,412
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
58	Икра кабачковая+	76	1,773	5,827	9,373	84,613	0,051	0,051	13,553	33,554	0,925
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
	Оладьи из печени	80									
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	763	13,311	19,958	88,322	571,577	0,262	0,214	68,328	136,126	6,028
Полдник											
284,1	Снежок	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,059	0,03	1,782	239,58	0,198
	печенье	34	1,428	2,257	14,229	83,037	0,014	0,01		5,542	0,401
	Итого:	232	6,972	8,989	36,009	253,317	0,074	0,04	1,782	245,122	0,599
Ужин											
16,1	Сырники из творога	165	12,21	5,83	15,29	156,75	0,099	0,396	0,363	236,269	1,155
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	444	18,215	7,869	83,263	462,24	0,177	0,465	0,483	272,162	2,161
	Итого за день:	1 983	41,506	40,16	238,238	1 502,934	0,613	0,783	109,077	701,21	10,3
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,182	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./