

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**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
<b>Завтрак</b>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	134,615	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,184	2,45	7,55	14,62	122,839	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,907	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,27</b>	<b>15,38</b>	<b>47,35</b>	<b>332,361</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>1,39</b>	<b>249,9</b>	<b>2,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>39,266</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,495	0,09	1,71	8,86	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	84,64	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,317		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,429	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,14	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		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	138,297	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	79	13,154	2,498	0,109	69,464	0,059	0,099	0,573	33,437	0,77
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	44,662	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>23,812</b>	<b>10,991</b>	<b>71,101</b>	<b>440,913</b>	<b>0,401</b>	<b>0,366</b>	<b>72,709</b>	<b>187,426</b>	<b>6,572</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	209	5,852	7,106	22,99	165,361	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	206,724	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>269</b>	<b>14,662</b>	<b>20,496</b>	<b>39,33</b>	<b>372,085</b>	<b>0,07</b>	<b>0,031</b>	<b>2,021</b>	<b>455,29</b>	<b>0,369</b>
<b>Ужин</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	172,312	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	244,104	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,698	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	100,335	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>473</b>	<b>22,147</b>	<b>21,706</b>	<b>103,114</b>	<b>615,448</b>	<b>0,404</b>	<b>0,241</b>	<b>11,1</b>	<b>93,858</b>	<b>7,721</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 005</b>	<b>70,931</b>	<b>68,613</b>	<b>270,696</b>	<b>1 800,072</b>	<b>1,095</b>	<b>0,978</b>	<b>252,22</b>	<b>1 002,474</b>	<b>19,332</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,195</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. /