

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
Завтрак											
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
	Итого:	440	10,27	15,38	47,35	332,361	0,19	0,32	1,39	249,9	2,47
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
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
	Итого:	723	23,812	10,991	71,101	440,913	0,401	0,366	72,709	187,426	6,572
Полдник											
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
	Итого:	269	14,662	20,496	39,33	372,085	0,07	0,031	2,021	455,29	0,369
Ужин											
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
	Итого:	473	22,147	21,706	103,114	615,448	0,404	0,241	11,1	93,858	7,721
	Итого за день:	2 005	70,931	68,613	270,696	1 800,072	1,095	0,978	252,22	1 002,474	19,332
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,195	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /