

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
266	Бутерброды с джемом	35,403/15	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>14,394</b>	<b>10,065</b>	<b>84,149</b>	<b>488,507</b>	<b>0,205</b>	<b>0,303</b>	<b>1,737</b>	<b>270,557</b>	<b>2,817</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>13,311</b>	<b>19,958</b>	<b>88,322</b>	<b>571,577</b>	<b>0,262</b>	<b>0,214</b>	<b>68,328</b>	<b>136,126</b>	<b>6,028</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,059	0,03	1,782	239,58	0,198
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>6,001</b>	<b>7,132</b>	<b>33,209</b>	<b>219,88</b>	<b>0,064</b>	<b>0,032</b>	<b>1,782</b>	<b>241,009</b>	<b>0,284</b>
<b>Ужин</b>											
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
132	Кисель из кураги	210	1,05		39,801	170,058		0,032	0,042	25,893	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>17,765</b>	<b>7,869</b>	<b>83,848</b>	<b>478,738</b>	<b>0,177</b>	<b>0,497</b>	<b>0,525</b>	<b>298,055</b>	<b>2,781</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>52,111</b>	<b>45,184</b>	<b>295,528</b>	<b>1 789,103</b>	<b>0,756</b>	<b>1,069</b>	<b>102,772</b>	<b>973,746</b>	<b>11,989</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,199</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. /