

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
Завтрак											
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
	Итого:	425	14,394	10,065	84,149	488,507	0,205	0,303	1,737	270,557	2,817
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
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
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	238	6,001	7,132	33,209	219,88	0,064	0,032	1,782	241,009	0,284
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
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
	Итого:	454	17,765	7,869	83,848	478,738	0,177	0,497	0,525	298,055	2,781
	Итого за день:	1 960	52,111	45,184	295,528	1 789,103	0,756	1,069	102,772	973,746	11,989
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,199	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /