

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
23 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>											
150,1	Суфле творожное	109	19,484	10,355	20,301	213,058	0,055	0,245	0,3	141,25	0,6
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	86,294		0,016	0,08	7,44	0,208
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	100,554	0,082	0,031		11,788	0,974
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,758	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>30,489</b>	<b>18,696</b>	<b>96,375</b>	<b>568,664</b>	<b>0,227</b>	<b>0,612</b>	<b>2,98</b>	<b>403,528</b>	<b>2,681</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	29,364	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>29,364</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	56,491	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	74,476	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	25	4,45	0,6		19,35	0,03	0,02		9,25	0,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	118,035	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	130,72	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,522	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	105,233	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	76,119	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>783</b>	<b>28,185</b>	<b>21,707</b>	<b>99,361</b>	<b>593,977</b>	<b>0,448</b>	<b>0,384</b>	<b>99,612</b>	<b>176,68</b>	<b>6,67</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	80,032	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	45	1,512	2,39	15,066	75,612	0,015	0,011		5,868	0,425
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,102</b>	<b>7,16</b>	<b>23,526</b>	<b>155,644</b>	<b>0,06</b>	<b>0,155</b>	<b>0,936</b>	<b>204,228</b>	<b>0,515</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	9,959	0,01	0,01	9	6	0,48
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	260,706	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	83,035	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,728	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,44</b>	<b>9,888</b>	<b>94,272</b>	<b>452,428</b>	<b>0,216</b>	<b>0,652</b>	<b>12,699</b>	<b>194,836</b>	<b>3,284</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 938</b>	<b>80,247</b>	<b>57,483</b>	<b>321,374</b>	<b>1 800,076</b>	<b>0,975</b>	<b>1,819</b>	<b>248,226</b>	<b>992,072</b>	<b>14,91</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,176</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./