

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 9 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	Са	Fe
Завтрак											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
268	Бутерброды с маслом	10/31,26	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	441	14,511	18,159	64,066	481,83	0,151	0,731	0,51	184,173	5,176
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	350	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	46,75	0,802
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	701	33,164	14,152	81,849	580,439	0,379	0,287	13,185	153,306	7,187
Полдник											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
	Итого:	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	487	13,865	13,647	73,878	465,98	0,224	0,185	34,56	60,266	3,342
	Итого за день:	2 160	67,789	50,683	254,633	1 726,03	0,864	1,534	53,522	661,695	16,687
	Итого среднее за 10 дней:		85,734	66,983	345,589	1 800,138	1,133	2,916	205,92	943,006	18,102

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./