

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
<b>Завтрак</b>											
176,1	Макароны, 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
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>14,511</b>	<b>18,159</b>	<b>64,066</b>	<b>481,83</b>	<b>0,151</b>	<b>0,731</b>	<b>0,51</b>	<b>184,173</b>	<b>5,176</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>46,75</b>	<b>0,802</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>33,164</b>	<b>14,152</b>	<b>81,849</b>	<b>580,439</b>	<b>0,379</b>	<b>0,287</b>	<b>13,185</b>	<b>153,306</b>	<b>7,187</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
	<b>Итого:</b>	<b>181</b>	<b>5,249</b>	<b>4,525</b>	<b>7,24</b>	<b>90,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,312</b>	<b>1,267</b>	<b>217,2</b>	<b>0,181</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>13,865</b>	<b>13,647</b>	<b>73,878</b>	<b>465,98</b>	<b>0,224</b>	<b>0,185</b>	<b>34,56</b>	<b>60,266</b>	<b>3,342</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 160</b>	<b>67,789</b>	<b>50,683</b>	<b>254,633</b>	<b>1 726,03</b>	<b>0,864</b>	<b>1,534</b>	<b>53,522</b>	<b>661,695</b>	<b>16,687</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,734</b>	<b>66,983</b>	<b>345,589</b>	<b>1 800,138</b>	<b>1,133</b>	<b>2,916</b>	<b>205,92</b>	<b>943,006</b>	<b>18,102</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./