

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 12 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	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	10/29,749	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	440	12,02	14,14	59,83	414,39	0,307	0,11	2,743	303,9	3,065
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,495	0,09	1,71	9,63	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,01	Соль	5								18,4	0,145
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	79	13,154	2,498	0,109	75,504	0,059	0,099	0,573	33,437	0,77
140,2	Напиток из груш	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
	Итого:	723	23,812	10,991	71,101	479,253	0,401	0,366	72,709	187,426	6,572
Полдник											
284,1	Снежок	209	5,852	7,106	22,99	179,74	0,063	0,031	1,881	252,89	0,209
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,363	0,016	0,011		6,031	0,437
	Итого:	246	7,406	9,562	38,475	270,103	0,078	0,042	1,881	258,921	0,646
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	485	21,837	21,878	98,041	648,415	0,418	0,253	11,1	100,433	8,768
	Итого за день:	1 994	65,115	56,611	277,247	1 854,841	1,235	0,791	253,433	866,68	21,251
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,157	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./