

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,02</b>	<b>14,14</b>	<b>59,83</b>	<b>414,39</b>	<b>0,307</b>	<b>0,11</b>	<b>2,743</b>	<b>303,9</b>	<b>3,065</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>23,812</b>	<b>10,991</b>	<b>71,101</b>	<b>479,253</b>	<b>0,401</b>	<b>0,366</b>	<b>72,709</b>	<b>187,426</b>	<b>6,572</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>7,406</b>	<b>9,562</b>	<b>38,475</b>	<b>270,103</b>	<b>0,078</b>	<b>0,042</b>	<b>1,881</b>	<b>258,921</b>	<b>0,646</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>21,837</b>	<b>21,878</b>	<b>98,041</b>	<b>648,415</b>	<b>0,418</b>	<b>0,253</b>	<b>11,1</b>	<b>100,433</b>	<b>8,768</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 994</b>	<b>65,115</b>	<b>56,611</b>	<b>277,247</b>	<b>1 854,841</b>	<b>1,235</b>	<b>0,791</b>	<b>253,433</b>	<b>866,68</b>	<b>21,251</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,157</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./