

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 15 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 пшеничная 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	10/29,281	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>12,559</b>	<b>13,651</b>	<b>58,981</b>	<b>404,35</b>	<b>0,346</b>	<b>0,279</b>	<b>3,413</b>	<b>269,528</b>	<b>2,45</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>0,408</b>	<b>0,031</b>	<b>9,69</b>	<b>41,361</b>	<b>0,02</b>	<b>0,031</b>	<b>5,1</b>	<b>19,38</b>	<b>2,346</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>35,745</b>	<b>9,06</b>	<b>109,615</b>	<b>635,545</b>	<b>0,474</b>	<b>0,364</b>	<b>130,874</b>	<b>99,013</b>	<b>8,734</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	38	0,434	0,38	10,857	47,12	0,005	0,002		1,357	0,081
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>5,534</b>	<b>5,68</b>	<b>20,257</b>	<b>150,52</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,757</b>	<b>0,181</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>26,464</b>	<b>17,498</b>	<b>32,178</b>	<b>389,34</b>	<b>0,398</b>	<b>0,169</b>	<b>233,5</b>	<b>83,79</b>	<b>8,641</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 956</b>	<b>80,71</b>	<b>45,92</b>	<b>230,721</b>	<b>1 621,116</b>	<b>1,293</b>	<b>1,005</b>	<b>373,927</b>	<b>693,468</b>	<b>22,352</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,138</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./