

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
Завтрак											
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
	Итого:	439	12,559	13,651	58,981	404,35	0,346	0,279	3,413	269,528	2,45
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
	Итого:	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
Обед											
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
	Итого:	728	35,745	9,06	109,615	635,545	0,474	0,364	130,874	99,013	8,734
Полдник											
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
	Итого:	238	5,534	5,68	20,257	150,52	0,055	0,162	1,04	221,757	0,181
Ужин											
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
	Итого:	449	26,464	17,498	32,178	389,34	0,398	0,169	233,5	83,79	8,641
	Итого за день:	1 956	80,71	45,92	230,721	1 621,116	1,293	1,005	373,927	693,468	22,352
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,138	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./