

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

**Ежедневное меню на
 5 июля 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	275,912		24	0,93	185,94	2,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	70,4795	0,004	0,017			
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,1548	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,5693	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	506	28,016	19,662	94,327	607,116	0,186	24,378	3,53	446,84	5,549
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	40,04	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	100	1,06	0,32	8,85	40,04	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	6,4155	0,017	0,017	5	11,5	0,3
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	83,72	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,1425	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	140	5,152	4,219	24,687	143,0702	0,056	0,028		4,536	1,036
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	241,4503	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	99,6905	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,1548	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	766	23,078	28,081	98,138	671,962	0,32	0,316	25,326	200,049	8,501
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	94,094	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	20	0,229	0,2	5,714	22,568	0,002	0,001		0,714	0,043
	Итого:	220	5,329	5,5	15,114	116,662	0,052	0,161	1,04	221,114	0,143
Ужин											
139,1	Напиток из св плодов	182	0,091		19,026	65,59371	0,009	0,009	3,413	3,622	0,2
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	96,187	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	108,2445	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,1548	0,092	0,041		17,85	1,989
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	7,7896	0,027	0,013	10	5,6	0,36
	Итого:	483	19,149	8,552	61,303	359,97	0,319	0,259	29,761	108,371	4,225
	Итого за день:	2 075	76,632	62,115	277,732	1 795,75	0,911	25,141	65,058	982,374	18,698
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,136	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /