

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
12 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											
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
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	458	12,992	12,284	62,736	414,912	0,349	0,135	2,743	314,13	4,448
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	56	0,616	0,112	2,128	11,984	0,037	0,019	14	7,84	0,504
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	704	23,36	23,788	49,393	502,539	0,377	0,257	267,953	120,693	12,047
Полдник											
284,1	Снежок	181	5,068	6,154	19,91	155,66	0,054	0,027	1,629	219,01	0,181
	печенье	57	2,394	3,783	23,855	139,208	0,024	0,017		9,291	0,673
	Итого:	238	7,462	9,937	43,765	294,868	0,079	0,044	1,629	228,301	0,854
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	55	0,44	0,055	1,375	7,755	0,018	0,018	5,5	12,65	0,33
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	170	9,673	6,146	35,292	226,168	0,094	0,145	0,196	61,982	1,377
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	456	14,109	7,353	89,484	464,477	0,213	0,213	65,096	98,674	4,551
	Итого за день:	2 156	58,323	53,392	254,878	1 717,347	1,037	0,679	342,42	789,798	24,202
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,178	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /