

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 15 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 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/31,915 | 2,573 | 7,928 | 15,351 | 142,8 | 0,053 | 0,032 | | 9,765 | 0,651 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 442 | 12,743 | 14,218 | 60,077 | 414,55 | 0,35 | 0,282 | 3,413 | 270,225 | 2,496 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 214,1 | Перец сладкий свежий порциями | 60 | 0,78 | 0,06 | 2,94 | 15,42 | 0,05 | 0,05 | 120 | 4,8 | 0,3 |
| 73,1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 61,6 | 0,03 | 0,49 | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,293 | 0,023 | 1,346 | 6,75 | 0,003 | 0,003 | 0,45 | 8,1 | 0,068 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 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 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 140,2 | Напиток из груш | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,424 | 53,94 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 53 | 3,498 | 0,636 | 18,126 | 93,821 | 0,095 | 0,042 | | 18,55 | 2,067 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 741 | 33,462 | 13,071 | 85,962 | 569,686 | 0,486 | 0,901 | 183,138 | 144,473 | 9,587 |
| 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 | 27 | 0,309 | 0,27 | 7,714 | 33,48 | 0,003 | 0,001 | | 0,964 | 0,058 |
| | Итого: | 227 | 5,409 | 5,57 | 17,114 | 136,88 | 0,053 | 0,161 | 1,04 | 221,364 | 0,158 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 309,1 | Огурцы соленые порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,54 | 0,01 | 0,01 | 3 | 13,8 | 0,36 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 180 | 4,716 | 4,284 | 30,744 | 180,387 | 0,19 | 0,159 | 15,822 | 55,512 | 1,602 |
| 32,1 | Чай | 200 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 5,6 | | 0,04 | 0,4 | 17,6 | 3,28 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 53 | 3,498 | 0,636 | 18,126 | 93,821 | 0,095 | 0,042 | | 18,55 | 2,067 |
| | Итого: | 493 | 9,494 | 5,18 | 50,09 | 286,348 | 0,295 | 0,252 | 19,222 | 105,462 | 7,309 |
| | Итого за день: | 2 203 | 61,507 | 38,068 | 222,743 | 1 448,014 | 1,204 | 1,626 | 211,813 | 769,525 | 21,851 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 79,911 | 66,005 | 287,251 | 1 800,102 | 1,035 | 3,023 | 223,685 | 925,745 | 18,38 |

Повар: _____/Гуча О. А./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./