

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       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>442</b>   | <b>12,743</b>       | <b>14,218</b> | <b>60,077</b>  | <b>414,55</b>                  | <b>0,35</b>  | <b>0,282</b> | <b>3,413</b>   | <b>270,225</b>           | <b>2,496</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>300</b>   | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                   | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>       | <b>28</b>                | <b>2,302</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           |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>741</b>   | <b>33,462</b>       | <b>13,071</b> | <b>85,962</b>  | <b>569,686</b>                 | <b>0,486</b> | <b>0,901</b> | <b>183,138</b> | <b>144,473</b>           | <b>9,587</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                               | 27           | 0,309               | 0,27          | 7,714          | 33,48                          | 0,003        | 0,001        |                | 0,964                    | 0,058         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>227</b>   | <b>5,409</b>        | <b>5,57</b>   | <b>17,114</b>  | <b>136,88</b>                  | <b>0,053</b> | <b>0,161</b> | <b>1,04</b>    | <b>221,364</b>           | <b>0,158</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                     |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>493</b>   | <b>9,494</b>        | <b>5,18</b>   | <b>50,09</b>   | <b>286,348</b>                 | <b>0,295</b> | <b>0,252</b> | <b>19,222</b>  | <b>105,462</b>           | <b>7,309</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>2 203</b> | <b>61,507</b>       | <b>38,068</b> | <b>222,743</b> | <b>1 448,014</b>               | <b>1,204</b> | <b>1,626</b> | <b>211,813</b> | <b>769,525</b>           | <b>21,851</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>    |              | <b>79,911</b>       | <b>66,005</b> | <b>287,251</b> | <b>1 800,102</b>               | <b>1,035</b> | <b>3,023</b> | <b>223,685</b> | <b>925,745</b>           | <b>18,38</b>  |

Повар: \_\_\_\_\_/Гуча О. А./

Мед сестра: \_\_\_\_\_/Гайнутдинова Ф. Р./