

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 16 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
<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога	118	18,791	19,578	9,558	285,648	0,059	0,315	0,275	175,23	0,787
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>29,447</b>	<b>29,41</b>	<b>54,41</b>	<b>592,899</b>	<b>0,251</b>	<b>0,675</b>	<b>3,075</b>	<b>455,2</b>	<b>3,716</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>											
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,375	2,75	17,5	108,25					
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	186	0,093		19,444	73,665	0,009	0,009	3,488	3,701	0,205
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
	<b>Итого:</b>	<b>701</b>	<b>26,408</b>	<b>16,316</b>	<b>83,306</b>	<b>585,396</b>	<b>0,311</b>	<b>0,298</b>	<b>26,22</b>	<b>128,811</b>	<b>4,498</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
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,913	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		24,21	98,595	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>472</b>	<b>16,381</b>	<b>11,796</b>	<b>86,543</b>	<b>496,261</b>	<b>0,249</b>	<b>0,306</b>	<b>13,335</b>	<b>162,52</b>	<b>5,593</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 872</b>	<b>78,237</b>	<b>62,922</b>	<b>242,66</b>	<b>1 816,655</b>	<b>0,864</b>	<b>1,5</b>	<b>53,67</b>	<b>994,931</b>	<b>14,606</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,911</b>	<b>66,005</b>	<b>287,251</b>	<b>1 800,176</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./