

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

**Ежедневное меню на
 19 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	504	23,594	18,008	74,953	552,9	0,372	0,376	4,73	479,2	3,771
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		3,906	14,04	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	688	21,454	11,185	53,576	401,932	0,353	0,422	234,823	175,16	9,937
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	469	14,434	10,026	61,95	401,127	0,192	0,687	4,499	185,286	6,565
	Итого за день:	1 941	64,614	44,551	207,719	1 493,503	0,99	1,661	377,092	1 072,846	22,133
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,117	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /