

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 25 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/31,034	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	496	22,871	20,509	80,447	597,31	0,115	24,298	2,08	236,333	3,886
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	109,55	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	771	36,689	19,416	114,459	754,416	0,557	0,438	24,732	226,461	11,576
Полдник											
281	Кефир	206	5,974	5,15	8,24	103	0,08	0,355	1,442	247,2	0,206
	Итого:	206	5,974	5,15	8,24	103	0,08	0,355	1,442	247,2	0,206
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,618	18,788	110,237	0,116	0,097	9,669	33,924	0,979
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
	Итого:	502	20,694	7,202	72,712	430,687	0,37	0,309	134,279	146,174	4,907
	Итого за день:	2 275	86,269	52,317	285,658	1 928,093	1,152	25,42	327,533	881,168	22,777
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,142	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /