

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 7 июня 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											
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,429	0,002	0,009			
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	484	14,887	14,327	63,538	444,071	0,23	0,142	2,67	303,43	4,365
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	136								6,12	0,001
	Итого:	236	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,12	2,201
Обед											
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
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:	636	25,142	25,872	77,616	637,089	0,34	0,132	93,353	108,945	7,42
Полдник											
284,1	Снежок	193	5,404	6,562	21,23	165,98	0,058	0,029	1,737	233,53	0,193
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,017	0,018	0,013		7,009	0,507
	Итого:	236	7,21	9,416	39,226	270,997	0,076	0,042	1,737	240,539	0,7
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	490	14,964	7,356	83,251	442,093	0,248	0,233	10,307	136,808	4,535
	Итого за день:	2 082	62,243	57,011	273,43	1 836,929	0,924	0,568	273,067	811,842	19,222
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,173	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./