

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

**Ежедневное меню на  
 10 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная 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	10/30,661	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
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>12,681</b>	<b>14,029</b>	<b>59,712</b>	<b>411,15</b>	<b>0,348</b>	<b>0,281</b>	<b>3,413</b>	<b>269,993</b>	<b>2,481</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>0,404</b>	<b>0,03</b>	<b>9,595</b>	<b>40,956</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5,05</b>	<b>19,19</b>	<b>2,323</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
0,13	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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
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
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>29,144</b>	<b>14,984</b>	<b>92,564</b>	<b>612,304</b>	<b>0,325</b>	<b>0,784</b>	<b>200,838</b>	<b>142,116</b>	<b>6,534</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	209	6,061	5,225	8,36	104,5	0,081	0,36	1,463	250,8	0,209
	<b>Итого:</b>	<b>209</b>	<b>6,061</b>	<b>5,225</b>	<b>8,36</b>	<b>104,5</b>	<b>0,081</b>	<b>0,36</b>	<b>1,463</b>	<b>250,8</b>	<b>0,209</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>13,865</b>	<b>13,647</b>	<b>73,878</b>	<b>465,98</b>	<b>0,224</b>	<b>0,185</b>	<b>34,56</b>	<b>60,266</b>	<b>3,342</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 955</b>	<b>62,155</b>	<b>47,915</b>	<b>244,108</b>	<b>1 634,89</b>	<b>0,998</b>	<b>1,639</b>	<b>245,323</b>	<b>742,364</b>	<b>14,889</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,113</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Повар: \_\_\_\_\_ / Гуча О. А. /

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