

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

**Ежедневное меню на
 11 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											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
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
	Итого:	451	21,756	13,992	93,982	589,71	0,182	24,361	3,53	446,84	5,549
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	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
58	Икра кабачковая+	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
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	Коплеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,9	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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
	Итого:	775	27,344	20,466	70,162	563,78	0,432	0,387	82,09	172,56	6,496
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	вафли	25	0,286	0,25	7,143	31	0,003	0,001		0,893	0,054
	Итого:	205	4,876	5,02	15,603	124,06	0,048	0,145	0,936	199,253	0,144
Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	66	0,858	0,066	3,234	16,962	0,055	0,055	132	5,28	0,33
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	497	14,404	9,876	85,576	489,599	0,247	0,7	135,849	168,446	3,673
	Итого за день:	2 178	68,42	49,394	275,123	1 809,83	0,938	25,613	387,405	1 009,849	18,063
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,199	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /