

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

**Ежедневное меню на  
14 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>											
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	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>23,858</b>	<b>18,056</b>	<b>76,321</b>	<b>559,981</b>	<b>0,379</b>	<b>0,379</b>	<b>4,73</b>	<b>480,6</b>	<b>3,927</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>0,392</b>	<b>0,029</b>	<b>9,31</b>	<b>39,739</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>4,9</b>	<b>18,62</b>	<b>2,254</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	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+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
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	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>21,583</b>	<b>28,114</b>	<b>72,864</b>	<b>631,751</b>	<b>0,313</b>	<b>0,254</b>	<b>65,089</b>	<b>151,465</b>	<b>7,631</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	91	2,548	3,094	10,01	78,26	0,027	0,014	0,819	110,11	0,091
0,18	вафли	16	0,183	0,16	4,571	19,84	0,002	0,001		0,571	0,034
	<b>Итого:</b>	<b>107</b>	<b>2,731</b>	<b>3,254</b>	<b>14,581</b>	<b>98,1</b>	<b>0,029</b>	<b>0,014</b>	<b>0,819</b>	<b>110,681</b>	<b>0,125</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом	61	8,347	6,852	0,041	94,326				47,092	0,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>15,907</b>	<b>12,702</b>	<b>83,127</b>	<b>502,236</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>84,16</b>	<b>102,452</b>	<b>2,92</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 934</b>	<b>64,47</b>	<b>62,156</b>	<b>256,203</b>	<b>1 831,807</b>	<b>0,971</b>	<b>0,828</b>	<b>159,698</b>	<b>863,818</b>	<b>16,857</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,146</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. /