

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 17 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 пшённая на молоке (Без сахара)      | 200          | 7,67                | 4,69          | 30,41          | 194,49                         | 0,237        |              | 2,263          | 219,6                    | 1,255         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                              | 52           | 3,432               | 0,624         | 17,784         | 92,05                          | 0,094        | 0,042        |                | 18,2                     | 2,028         |
| 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>452</b>   | <b>17,892</b>       | <b>13,194</b> | <b>73,934</b>  | <b>482,77</b>                  | <b>0,421</b> | <b>0,362</b> | <b>4,863</b>   | <b>480,85</b>            | <b>4,183</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28               | Апельсины                                | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,03         | 60             | 34                       | 0,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>100</b>   | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>      | <b>34</b>                | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями            | 50           | 0,65                | 0,05          | 2,45           | 12,85                          | 0,042        | 0,042        | 100            | 4                        | 0,25          |
| 88,1               | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180          | 1,602               | 1,854         | 11,862         | 70,524                         | 0,072        | 0,045        | 6,48           | 18,063                   | 0,684         |
| 71,1               | Фрикадельки мясные                       | 25           | 4,775               | 2,533         | 0,2            | 42,65                          | 0,017        | 0,05         | 0,25           | 3,908                    | 0,358         |
| 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         |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные              | 130          | 4,784               | 3,917         | 22,923         | 145,99                         | 0,052        | 0,026        |                | 4,212                    | 0,962         |
| 202,1              | Бефстроганов из отварной говядины        | 70           | 17,771              | 1,855         | 0,341          | 88,664                         | 0,07         | 0,114        | 0,149          | 8,75                     | 1,47          |
| 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>696</b>   | <b>33,748</b>       | <b>11,398</b> | <b>91,096</b>  | <b>594,202</b>                 | <b>0,355</b> | <b>0,335</b> | <b>170,279</b> | <b>90,645</b>            | <b>6,816</b>  |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1              | Ряженка                                  | 186          | 5,394               | 4,65          | 7,812          | 95,067                         | 0,041        | 0,024        | 0,558          | 230,64                   | 0,186         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>186</b>   | <b>5,394</b>        | <b>4,65</b>   | <b>7,812</b>   | <b>95,067</b>                  | <b>0,041</b> | <b>0,024</b> | <b>0,558</b>   | <b>230,64</b>            | <b>0,186</b>  |
| <b>Ужин</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями                   | 58           | 0,464               | 0,058         | 1,45           | 8,178                          | 0,019        | 0,019        | 5,8            | 13,34                    | 0,348         |
| 246,3              | Рыба запеченная с картофелем по – русски | 200          | 22,53               | 16,91         | 11,08          | 287                            | 0,3          |              | 13,5           | 54,24                    | 1,67          |
| 143,1              | Напиток из плодов шиповника              | 200          | 0,7                 |               | 4,34           | 15,6                           | 0,01         | 0,13         | 220            | 12,4                     | 5,06          |
| 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>510</b>   | <b>27,126</b>       | <b>17,592</b> | <b>34,654</b>  | <b>402,828</b>                 | <b>0,423</b> | <b>0,191</b> | <b>239,3</b>   | <b>98,18</b>             | <b>9,106</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 944</b> | <b>85,06</b>        | <b>47,034</b> | <b>215,596</b> | <b>1 611,048</b>               | <b>1,28</b>  | <b>0,941</b> | <b>475</b>     | <b>934,315</b>           | <b>20,591</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>         |              | <b>84,601</b>       | <b>67,358</b> | <b>340,434</b> | <b>1 800,195</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. /