

День: 4

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 20 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
150,1	Суфле творожное	119	21,271	11,305	22,164	271,32	0,06	0,268	0,327	154,209	0,655
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>27,103</b>	<b>15,169</b>	<b>56,418</b>	<b>468,01</b>	<b>0,183</b>	<b>0,389</b>	<b>1,007</b>	<b>266,479</b>	<b>3,913</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	89,046	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1,53</b>	<b>0,102</b>	<b>21,42</b>	<b>89,046</b>	<b>0,041</b>	<b>0,051</b>	<b>10,2</b>	<b>8,16</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>699</b>	<b>28,076</b>	<b>15,678</b>	<b>89,164</b>	<b>582,3</b>	<b>0,474</b>	<b>0,48</b>	<b>230,192</b>	<b>136,48</b>	<b>13,512</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	15	0,171	0,15	4,286	18,6	0,002	0,001		0,536	0,032
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>5,271</b>	<b>5,45</b>	<b>13,686</b>	<b>122</b>	<b>0,052</b>	<b>0,161</b>	<b>1,04</b>	<b>220,936</b>	<b>0,132</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	180	0,63	0,54	16,47	69,255	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>15,922</b>	<b>8,454</b>	<b>77,274</b>	<b>435,845</b>	<b>0,233</b>	<b>0,241</b>	<b>65,63</b>	<b>111,112</b>	<b>4,863</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 909</b>	<b>77,903</b>	<b>44,853</b>	<b>257,961</b>	<b>1 697,202</b>	<b>0,982</b>	<b>1,321</b>	<b>308,069</b>	<b>743,167</b>	<b>23,032</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,165</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. /