

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

**Ежедневное меню на
 25 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	Са	Fe
Завтрак											
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	279,5223	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	87,9744		0,016	0,08	7,44	0,208
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	81,62427	0,095	0,042		18,55	2,067
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,7201	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	413	26,288	24,946	99,506	619,841	0,251	0,644	2,88	415,18	5,785
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,1316	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	37,132	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,1708	0,04	0,02	15	8,4	0,54
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	75,342	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	19,7925	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	119,4075	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,1	Котлеты	81	13,061	7,898	7,898	133,893	0,051	0,101	0,113	31,033	0,835
123,1	Компот из свежих плодов	202	0,707	0,606	39,699	136,95453	0,01	0,01	66,66	6,949	0,96
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	81,62427	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	780	27,504	16,614	103,123	579,228	0,436	0,37	111,801	157,662	6,734
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	89,958	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	89,958	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	293,0421	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
139,1	Напиток из св плодов	201	0,101		21,013	69,25722	0,01	0,01	3,769	4	0,221
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	104,8698	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	443	15,291	10,693	94,4	467,169	0,194	0,702	3,879	173,115	2,479
	Итого за день:	1 936	74,223	57,592	316,228	1 793,327	0,962	1,896	284,6	982,357	17,297
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,165	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /