

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

**Ежедневное меню на  
 28 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 пшённная на молоке (Без сахара)       | 200          | 7,67                | 4,69          | 30,41          | 194,49                         | 0,237        |               | 2,263          | 219,6                    | 1,255         |
| 0,3                | Яйцо отварное                              | 28           | 3,187               | 2,887         | 0,176          | 39,429                         | 0,002        | 0,009         |                |                          |               |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                | 38           | 2,508               | 0,456         | 12,996         | 67,268                         | 0,068        | 0,03          |                | 13,3                     | 1,482         |
| 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>466</b>   | <b>20,155</b>       | <b>15,913</b> | <b>69,322</b>  | <b>497,417</b>                 | <b>0,397</b> | <b>0,359</b>  | <b>4,863</b>   | <b>475,95</b>            | <b>3,637</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 0,23               | Груша                                      | 100          | 0,4                 | 0,03          | 9,5            | 40,55                          | 0,02         | 0,03          | 5              | 19                       | 2,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>100</b>   | <b>0,4</b>          | <b>0,03</b>   | <b>9,5</b>     | <b>40,55</b>                   | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>   | <b>5</b>       | <b>19</b>                | <b>2,3</b>    |
| <b>Обед</b>        |  |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями                   | 60           | 0,66                | 0,12          | 2,28           | 12,84                          | 0,04         | 0,02          | 15             | 8,4                      | 0,54          |
| 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                              | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02          | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |
| 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         |
| 242,1              | Макаронник с сердцем                       | 180          | 16,256              | 8,336         | 35,336         | 281,25                         | 0,124        | 1,316         | 4,939          | 27,338                   | 5,479         |
| 0,44               | Сок фруктовый                              | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02          | 4              | 40                       | 0,8           |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                | 48           | 3,168               | 0,576         | 16,416         | 84,97                          | 0,086        | 0,038         |                | 16,8                     | 1,872         |
| 0,01               | Соль                                       | 5            |                     |               |                |                                |              |               |                | 18,4                     | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>708</b>   | <b>24,025</b>       | <b>13,383</b> | <b>95,662</b>  | <b>595,33</b>                  | <b>0,346</b> | <b>1,466</b>  | <b>34,665</b>  | <b>174,81</b>            | <b>10,267</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           |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>200</b>   | <b>5,1</b>          | <b>5,3</b>    | <b>9,4</b>     | <b>103,4</b>                   | <b>0,05</b>  | <b>0,16</b>   | <b>1,04</b>    | <b>220,4</b>             | <b>0,1</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          |
|                    | Хлебцы рыбные ( из минтая )                | 80           | 12,6                | 7,6           | 4,4            | 136                            | 0,128        | 28,468        | 0,68           | 67,32                    | 1,37          |
| 123,1              | Компот из свежих плодов яблок (Без сахара) | 200          | 0,7                 | 0,6           | 18,3           | 76,95                          | 0,01         | 0,01          | 66             | 6,88                     | 0,95          |
| 0,09               | Хлеб ржаной                                | 48           | 3,168               | 0,576         | 16,416         | 84,97                          | 0,086        | 0,038         |                | 16,8                     | 1,872         |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями              | 60           | 0,78                | 0,06          | 2,94           | 15,42                          | 0,05         | 0,05          | 120            | 4,8                      | 0,3           |
|                    | <b>Итого:</b>                              | <b>538</b>   | <b>20,308</b>       | <b>13,636</b> | <b>62,496</b>  | <b>450,59</b>                  | <b>0,414</b> | <b>28,676</b> | <b>204,84</b>  | <b>132,78</b>            | <b>5,502</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                      | <b>2 012</b> | <b>69,988</b>       | <b>48,261</b> | <b>246,379</b> | <b>1 687,286</b>               | <b>1,228</b> | <b>30,691</b> | <b>250,408</b> | <b>1 022,94</b>          | <b>21,806</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>           |              | <b>84,601</b>       | <b>67,358</b> | <b>340,434</b> | <b>1 800,14</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./