

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 1 марта 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>16,338</b>	<b>10,331</b>	<b>63,409</b>	<b>412,358</b>	<b>0,215</b>	<b>0,06</b>	<b>5,09</b>	<b>234,95</b>	<b>4,068</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>25</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	51	0,663	0,051	2,499	13,107	0,043	0,043	102	4,08	0,255
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>717</b>	<b>24,614</b>	<b>25,831</b>	<b>76,961</b>	<b>641,858</b>	<b>0,405</b>	<b>0,182</b>	<b>140,92</b>	<b>115,766</b>	<b>7,513</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,18	вафли	38	0,434	0,38	10,857	47,12	0,005	0,002		1,357	0,081
	<b>Итого:</b>	<b>238</b>	<b>6,234</b>	<b>5,38</b>	<b>18,857</b>	<b>147,12</b>	<b>0,082</b>	<b>0,346</b>	<b>1,4</b>	<b>241,357</b>	<b>0,281</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	181	10,299	6,543	37,576	240,802	0,1	0,154	0,208	65,993	1,466
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>15,193</b>	<b>7,391</b>	<b>84,034</b>	<b>446,402</b>	<b>0,238</b>	<b>0,223</b>	<b>13,208</b>	<b>129,143</b>	<b>4,657</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 250</b>	<b>62,419</b>	<b>48,974</b>	<b>253,061</b>	<b>1 690,418</b>	<b>0,971</b>	<b>0,831</b>	<b>325,618</b>	<b>746,216</b>	<b>18,722</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,17</b>	<b>1,132</b>	<b>2,917</b>	<b>205,98</b>	<b>943,131</b>	<b>18,128</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./