

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 5 марта 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	263,784		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,685	2,511	7,739	14,986	121,278	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,7201	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	441	20,901	21,119	91,526	555,782	0,141	24,351	3,53	438,523	4,196
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	78,22953	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	Итого:	103	1,545	0,103	21,63	78,23	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	54,8013	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	75,342	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	30	5,34	0,72		23,49	0,036	0,024		11,1	0,24
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
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	132,24	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	106,45668	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	78,5436	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	760	28,214	19,786	98,616	591,325	0,417	0,37	94,26	171,542	6,941
Полдник											
281	Кефир	207	6,003	5,175	8,28	90,045	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207
	Итого:	207	6,003	5,175	8,28	90,045	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	42,891	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	293,0421	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	200	0,7	0,6	18,3	66,9465	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	78,5436	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	511	15,866	16,032	86,122	481,423	0,222	0,741	74,61	201,64	4,569
	Итого за день:	2 022	72,529	62,215	306,174	1 796,805	0,902	25,869	184,149	1 068,344	16,53
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,142	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./