

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>20,901</b>	<b>21,119</b>	<b>91,526</b>	<b>555,782</b>	<b>0,141</b>	<b>24,351</b>	<b>3,53</b>	<b>438,523</b>	<b>4,196</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	78,22953	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>1,545</b>	<b>0,103</b>	<b>21,63</b>	<b>78,23</b>	<b>0,041</b>	<b>0,052</b>	<b>10,3</b>	<b>8,24</b>	<b>0,618</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>28,214</b>	<b>19,786</b>	<b>98,616</b>	<b>591,325</b>	<b>0,417</b>	<b>0,37</b>	<b>94,26</b>	<b>171,542</b>	<b>6,941</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	207	6,003	5,175	8,28	90,045	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207
	<b>Итого:</b>	<b>207</b>	<b>6,003</b>	<b>5,175</b>	<b>8,28</b>	<b>90,045</b>	<b>0,081</b>	<b>0,357</b>	<b>1,449</b>	<b>248,4</b>	<b>0,207</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>15,866</b>	<b>16,032</b>	<b>86,122</b>	<b>481,423</b>	<b>0,222</b>	<b>0,741</b>	<b>74,61</b>	<b>201,64</b>	<b>4,569</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 022</b>	<b>72,529</b>	<b>62,215</b>	<b>306,174</b>	<b>1 796,805</b>	<b>0,902</b>	<b>25,869</b>	<b>184,149</b>	<b>1 068,344</b>	<b>16,53</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,142</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./