

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 7 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											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	202	7,747	4,737	30,714	196,435	0,239		2,286	221,796	1,268
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
35,1	Кофейный напиток	203	2,538	1,624	14,531	78,419	0,061	0,254	1,167	41,473	0,599
	Итого:	456	13,65	6,973	62,687	365,134	0,392	0,295	3,453	281,119	3,855
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,432	0,054	1,35	7,614	0,018	0,018	5,4	12,42	0,324
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	752	21,925	24,167	70,984	585,702	0,317	0,175	100,008	168,773	6,887
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	203	5,177	5,38	9,541	104,951	0,051	0,162	1,056	223,706	0,102
	печенье	57	2,394	3,783	23,855	139,208	0,024	0,017		9,291	0,673
	Итого:	260	7,571	9,163	33,396	244,159	0,075	0,18	1,056	232,997	0,774
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,462	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	436	23,783	20,576	46,385	468,083	0,179	0,391	0,858	223,573	6,316
	Итого за день:	2 004	67,829	61,079	221,552	1 699,257	1,004	1,07	165,375	940,462	18,133
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,177	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./