

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 18 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)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	10/31,047	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
	Итого:	441	12,681	14,029	59,712	411,15	0,348	0,281	3,413	269,993	2,481
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	54	1,26	4,14	6,66	60,12	0,036	0,036	9,63	23,841	0,657
72,1	Борщ украинский	201	2,01	6,03	12,864	114,007	0,048	0,048	11,98	30,134	0,989
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	29,831	20,645	86,575	637,737	0,328	0,336	30,855	156,733	6,704
Полдник											
	печенье	37	1,554	2,456	15,485	90,363	0,016	0,011		6,031	0,437
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	217	6,774	6,956	22,685	180,363	0,086	0,321	1,26	222,031	0,617
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	201	0,603	0,101	3,357	11,658	0,02	0,02	90,45	16,643	0,643
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	488	12,968	13,748	38,019	324,078	0,244	0,205	125,01	76,909	3,985
	Итого за день:	1 953	62,294	55,417	216,789	1 596,008	1,036	1,162	325,538	741,665	15,987
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,151	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./