

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>12,681</b>	<b>14,029</b>	<b>59,712</b>	<b>411,15</b>	<b>0,348</b>	<b>0,281</b>	<b>3,413</b>	<b>269,993</b>	<b>2,481</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</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>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>29,831</b>	<b>20,645</b>	<b>86,575</b>	<b>637,737</b>	<b>0,328</b>	<b>0,336</b>	<b>30,855</b>	<b>156,733</b>	<b>6,704</b>
<b>Полдник</b>											
	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
	<b>Итого:</b>	<b>217</b>	<b>6,774</b>	<b>6,956</b>	<b>22,685</b>	<b>180,363</b>	<b>0,086</b>	<b>0,321</b>	<b>1,26</b>	<b>222,031</b>	<b>0,617</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>12,968</b>	<b>13,748</b>	<b>38,019</b>	<b>324,078</b>	<b>0,244</b>	<b>0,205</b>	<b>125,01</b>	<b>76,909</b>	<b>3,985</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 953</b>	<b>62,294</b>	<b>55,417</b>	<b>216,789</b>	<b>1 596,008</b>	<b>1,036</b>	<b>1,162</b>	<b>325,538</b>	<b>741,665</b>	<b>15,987</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,151</b>	<b>1,13</b>	<b>2,912</b>	<b>205,969</b>	<b>929,521</b>	<b>18,095</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Рафикова А. Р./

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