

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 22 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	450	17,4	12,35	74,95	477,22	0,37	0,36	4,73	479,55	3,81
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	50,943	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
	Итого:	762	24,21	15,604	83,309	554,406	0,385	0,375	34,775	209,905	6,184
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	31	1,302	2,058	12,974	75,71	0,013	0,009		5,053	0,366
	Итого:	231	6,402	7,358	22,374	179,11	0,063	0,169	1,04	225,453	0,466
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	465	20,981	21,678	97,742	651,898	0,392	0,261	9,26	67,984	8,363
	Итого за день:	2 008	69,394	57,019	287,875	1 903,184	1,23	1,196	54,805	1 001,892	21,123
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,122	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./