

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 26 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>											
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>12,576</b>	<b>6,382</b>	<b>64,352</b>	<b>366,66</b>	<b>0,302</b>	<b>0,121</b>	<b>2,61</b>	<b>311,85</b>	<b>4,139</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>											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
82,1	Суп крестьянский с крупой	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Коплеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>29,314</b>	<b>25,703</b>	<b>90,573</b>	<b>708,889</b>	<b>0,281</b>	<b>0,294</b>	<b>21,101</b>	<b>155,444</b>	<b>6,479</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
0,18	вафли	43	0,491	0,43	12,286	53,32	0,005	0,002		1,536	0,092
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>5,846</b>	<b>5,995</b>	<b>22,156</b>	<b>161,89</b>	<b>0,058</b>	<b>0,17</b>	<b>1,092</b>	<b>232,956</b>	<b>0,197</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога	147	23,41	24,39	11,907	355,85	0,074	0,392	0,343	218,295	0,98
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
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>29,305</b>	<b>26,191</b>	<b>76,717</b>	<b>647,82</b>	<b>0,166</b>	<b>0,423</b>	<b>0,543</b>	<b>249,153</b>	<b>1,994</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 985</b>	<b>77,081</b>	<b>64,311</b>	<b>263,597</b>	<b>1 927,94</b>	<b>0,836</b>	<b>1,027</b>	<b>190,346</b>	<b>965,402</b>	<b>15,009</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,16</b>	<b>1,13</b>	<b>2,912</b>	<b>205,969</b>	<b>929,521</b>	<b>18,095</b>

Повар: \_\_\_\_\_/Бардаховская Е. Н./

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