

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 3 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
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	21,69	13,98	93,64	587,94	0,18	24,36	3,53	446,49	5,51
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	103	0,412	0,031	9,785	41,767	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
	Итого:	103	0,412	0,031	9,785	41,767	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	64	0,704	0,128	2,432	13,696	0,043	0,021	16	8,96	0,576
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+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
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
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	Итого:	788	20,627	28,921	94,983	718,806	0,447	0,341	55,836	209,003	7,93
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
	Итого:	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	431	17,52	13,443	26,44	298,008	0,161	0,443	3,462	120,622	7,406
	Итого за день:	1 972	65,849	63,174	246,848	1 818,52	0,869	25,205	69,778	1 037,685	23,415
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,193	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./