

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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                    |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 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           |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>450</b>   | <b>21,69</b>        | <b>13,98</b>  | <b>93,64</b>   | <b>587,94</b>                  | <b>0,18</b>  | <b>24,36</b>  | <b>3,53</b>    | <b>446,49</b>            | <b>5,51</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                    |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 0,23               | Груша                              | 103          | 0,412               | 0,031         | 9,785          | 41,767                         | 0,021        | 0,031         | 5,15           | 19,57                    | 2,369         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>103</b>   | <b>0,412</b>        | <b>0,031</b>  | <b>9,785</b>   | <b>41,767</b>                  | <b>0,021</b> | <b>0,031</b>  | <b>5,15</b>    | <b>19,57</b>             | <b>2,369</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                    |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>788</b>   | <b>20,627</b>       | <b>28,921</b> | <b>94,983</b>  | <b>718,806</b>                 | <b>0,447</b> | <b>0,341</b>  | <b>55,836</b>  | <b>209,003</b>           | <b>7,93</b>   |
| <b>Полдник</b>     |                                    |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 284,1              | Снежок                             | 200          | 5,6                 | 6,8           | 22             | 172                            | 0,06         | 0,03          | 1,8            | 242                      | 0,2           |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>200</b>   | <b>5,6</b>          | <b>6,8</b>    | <b>22</b>      | <b>172</b>                     | <b>0,06</b>  | <b>0,03</b>   | <b>1,8</b>     | <b>242</b>               | <b>0,2</b>    |
| <b>Ужин</b>        |                                    |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |
| 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          |
|                    | <b>Итого:</b>                      | <b>431</b>   | <b>17,52</b>        | <b>13,443</b> | <b>26,44</b>   | <b>298,008</b>                 | <b>0,161</b> | <b>0,443</b>  | <b>3,462</b>   | <b>120,622</b>           | <b>7,406</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>              | <b>1 972</b> | <b>65,849</b>       | <b>63,174</b> | <b>246,848</b> | <b>1 818,52</b>                | <b>0,869</b> | <b>25,205</b> | <b>69,778</b>  | <b>1 037,685</b>         | <b>23,415</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>   |              | <b>84,601</b>       | <b>67,358</b> | <b>340,434</b> | <b>1 800,193</b>               | <b>1,097</b> | <b>1,59</b>   | <b>190,597</b> | <b>942,147</b>           | <b>17,343</b> |

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Рафикова А. Р./

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