

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 17 мая 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											
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
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/29,242	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	494	23,109	25,601	70,75	600,77	0,38	0,366	4,863	471,718	2,76
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	98	0,784	0,196	7,35	37,24	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
0,34	Вода питьевая	231								10,395	0,002
	Итого:	329	0,784	0,196	7,35	37,24	0,059	0,029	37,24	44,695	0,1
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,583	0,106	2,014	11,342	0,035	0,018	13,25	7,42	0,477
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	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
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
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	759	25,355	26,323	113,798	769,237	0,507	0,346	35,089	191,576	10,788
Полдник											
284,1	Снежок	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,053	0,027	1,593	214,17	0,177
	Итого:	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,053	0,027	1,593	214,17	0,177
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
139,1	Напиток из св плодов	199	0,1		20,803	78,814	0,01	0,01	3,731	3,96	0,219
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,424	0,053	1,325	7,473	0,018	0,018	5,3	12,19	0,318
	Итого:	451	6,817	5,441	59,326	310,277	0,256	0,177	27,191	70,28	3,458
	Итого за день:	2 210	61,021	63,579	270,694	1 869,744	1,255	0,945	105,976	992,439	17,282
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,142	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /