

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 20 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											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	26,714/14,184	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	19,558	18,808	74,696	541,323	0,272	0,391	4,888	581,894	2,994
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	231								10,395	0,002
	Итого:	331	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	26,395	2,202
Обед											
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	639	27,523	8,386	75,335	488,727	0,266	0,247	12,909	82,533	5,466
Полдник											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	93,022	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
	печенье	28	1,176	1,859	11,718	68,383	0,012	0,008		4,564	0,33
	Итого:	210	6,454	6,408	19,362	161,405	0,052	0,032	0,546	230,244	0,512
Ужин											
58	Икра кабачковая+	53	1,237	4,063	6,537	59,007	0,035	0,035	9,452	23,399	0,645
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	503	27,287	21,673	49,297	493,517	0,428	0,078	25,852	103,339	5,172
	Итого за день:	2 123	80,862	55,316	228,489	1 727,652	1,049	0,768	209,194	1 024,406	16,347
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,146	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /