

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 21 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
<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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
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>449</b>	<b>12,444</b>	<b>6,358</b>	<b>63,668</b>	<b>363,12</b>	<b>0,298</b>	<b>0,119</b>	<b>2,61</b>	<b>311,15</b>	<b>4,061</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	85,554	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>1,47</b>	<b>0,098</b>	<b>20,58</b>	<b>85,554</b>	<b>0,039</b>	<b>0,049</b>	<b>9,8</b>	<b>7,84</b>	<b>0,588</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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	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
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>27,833</b>	<b>15,417</b>	<b>102,657</b>	<b>633,459</b>	<b>0,469</b>	<b>0,353</b>	<b>31,055</b>	<b>152,952</b>	<b>9,283</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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,355</b>	<b>5,565</b>	<b>9,87</b>	<b>108,57</b>	<b>0,053</b>	<b>0,168</b>	<b>1,092</b>	<b>231,42</b>	<b>0,105</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	152	11,248	5,371	14,085	144,4	0,091	0,365	0,334	217,654	1,064
182,3	Соус сладкий	34	2,448	2,89	18,87	111,52	0,002	0,129	0,34	104,38	0,068
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	200	0,7	0,6	18,3	76,95	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>17,63</b>	<b>9,449</b>	<b>68,013</b>	<b>419,61</b>	<b>0,192</b>	<b>0,543</b>	<b>66,674</b>	<b>346,064</b>	<b>3,993</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 928</b>	<b>64,732</b>	<b>36,887</b>	<b>264,789</b>	<b>1 610,312</b>	<b>1,051</b>	<b>1,233</b>	<b>111,231</b>	<b>1 049,426</b>	<b>18,03</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>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

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