

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 22 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
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,038	0,07	0,031		13,65	1,521
	Итого:	439	17,034	13,038	69,488	459,758	0,397	0,351	4,863	476,3	3,676
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
	Итого:	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	27	12,928	12,366	0,151	163,296	0,072		1,831	19,192	1,134
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
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:	761	36,194	24,135	70,493	648,646	0,425	0,943	41,249	204,836	6,103
Полдник											
281,1	Ряженка	199	5,771	4,975	8,358	101,711	0,044	0,025	0,597	246,76	0,199
	Итого:	199	5,771	4,975	8,358	101,711	0,044	0,025	0,597	246,76	0,199
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	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	409	17,184	13,668	61,253	429,514	0,167	0,408	62,46	108,182	4,926
	Итого за день:	1 906	76,575	55,845	218,903	1 679,368	1,053	1,757	114,069	1 054,698	17,158
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,182	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ / Гуча О. А. /

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /