

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 23 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>											
150,1	Суфле творожное	124	22,165	11,78	23,095	282,72	0,062	0,279	0,341	160,689	0,682
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>28,399</b>	<b>15,308</b>	<b>55,839</b>	<b>467,46</b>	<b>0,22</b>	<b>0,568</b>	<b>1,691</b>	<b>237,769</b>	<b>3,223</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>22,236</b>	<b>12,124</b>	<b>58,734</b>	<b>428,89</b>	<b>0,292</b>	<b>1,694</b>	<b>143,74</b>	<b>160,204</b>	<b>6,664</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	33	0,377	0,33	9,429	40,92	0,004	0,002		1,179	0,071
	<b>Итого:</b>	<b>233</b>	<b>5,477</b>	<b>5,63</b>	<b>18,829</b>	<b>144,32</b>	<b>0,054</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,579</b>	<b>0,171</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	65	0,65	4,983	1,625	53,408	0,022	0,032	9,208	21,526	0,401
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>494</b>	<b>9,3</b>	<b>9,855</b>	<b>53,467</b>	<b>336,135</b>	<b>0,31</b>	<b>0,361</b>	<b>245,03</b>	<b>106,588</b>	<b>8,974</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 911</b>	<b>65,452</b>	<b>42,957</b>	<b>196,669</b>	<b>1 419,485</b>	<b>0,906</b>	<b>2,805</b>	<b>556,501</b>	<b>742,139</b>	<b>21,232</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,167</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. /