

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
2 ноября 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>											
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,86	0,004	0,017			
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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>506</b>	<b>19,484</b>	<b>11,843</b>	<b>63,877</b>	<b>437,11</b>	<b>0,344</b>	<b>0,307</b>	<b>3,28</b>	<b>277,36</b>	<b>3,5</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	81	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	28,35	0,081
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>281</b>	<b>0,648</b>	<b>0,162</b>	<b>6,075</b>	<b>30,78</b>	<b>0,049</b>	<b>0,024</b>	<b>30,78</b>	<b>37,35</b>	<b>0,083</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
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	179	0,627	0,537	35,179	139,50	0,009	0,009	59,07	6,158	0,85
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
	<b>Итого:</b>	<b>728</b>	<b>39,697</b>	<b>13,801</b>	<b>119,593</b>	<b>727,12</b>	<b>0,597</b>	<b>0,425</b>	<b>80,88</b>	<b>149,316</b>	<b>11,795</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	179	5,191	4,475	7,16	89,50	0,07	0,308	1,253	214,8	0,179
	печенье	33	1,386	2,19	13,811	80,59	0,014	0,01		5,379	0,389
	<b>Итого:</b>	<b>212</b>	<b>6,577</b>	<b>6,665</b>	<b>20,97</b>	<b>170,09</b>	<b>0,084</b>	<b>0,318</b>	<b>1,253</b>	<b>220,179</b>	<b>0,568</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,78</b>	<b>11,08</b>	<b>67,68</b>	<b>439,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,76</b>	<b>6,51</b>	<b>205,94</b>	<b>6,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 237</b>	<b>82,185</b>	<b>43,551</b>	<b>278,196</b>	<b>1 804,50</b>	<b>1,283</b>	<b>1,835</b>	<b>122,703</b>	<b>890,145</b>	<b>22,797</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,248</b>	<b>67,389</b>	<b>340,231</b>	<b>1 800,16</b>	<b>1,148</b>	<b>2,708</b>	<b>221,183</b>	<b>942,221</b>	<b>18,934</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/Рафикова А. Р./

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