

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
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
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>449</b>	<b>13,044</b>	<b>6,058</b>	<b>63,184</b>	<b>356,48</b>	<b>0,338</b>	<b>0,289</b>	<b>3,28</b>	<b>277,01</b>	<b>3,461</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,10	0,052			21,684	0,797
492	Язык отварной	70	15,671	9,818		149,98	0,053	0,013		30,495	1,196
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64,00	0,016	0,016	2,24	16	0,56
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>26,811</b>	<b>22,009</b>	<b>97,852</b>	<b>693,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>71,904</b>	<b>163,893</b>	<b>6,823</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	182	5,278	4,55	7,28	91,00	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
	<b>Итого:</b>	<b>182</b>	<b>5,278</b>	<b>4,55</b>	<b>7,28</b>	<b>91,00</b>	<b>0,071</b>	<b>0,313</b>	<b>1,274</b>	<b>218,4</b>	<b>0,182</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	57	0,57	4,37	1,425	46,84	0,019	0,029	8,075	18,877	0,352
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,60		0,04	0,4	17,6	3,28
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>486</b>	<b>24,881</b>	<b>20,377</b>	<b>28,355</b>	<b>397,48</b>	<b>0,377</b>	<b>0,108</b>	<b>20,625</b>	<b>102,443</b>	<b>7,046</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 901</b>	<b>70,914</b>	<b>53,194</b>	<b>204,771</b>	<b>1 574,20</b>	<b>1,097</b>	<b>0,881</b>	<b>157,083</b>	<b>795,746</b>	<b>17,812</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,19</b>	<b>1,148</b>	<b>2,71</b>	<b>221,188</b>	<b>942,941</b>	<b>18,936</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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