

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 25 ноября 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,20		24	0,93	185,94	2,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,595/15,957	7,196	8,116	19,821	180,93	0,072	0,082	0,112	148,631	0,971
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>25,586</b>	<b>21,496</b>	<b>96,361</b>	<b>680,36</b>	<b>0,162</b>	<b>24,402</b>	<b>3,642</b>	<b>577,621</b>	<b>4,531</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>											
60,1	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,60	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>31,494</b>	<b>11,423</b>	<b>76,733</b>	<b>531,67</b>	<b>0,294</b>	<b>0,265</b>	<b>18,55</b>	<b>103,502</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	224	6,272	7,616	24,64	192,64	0,067	0,034	2,016	271,04	0,224
	печенье	27	1,134	1,792	11,3	65,94	0,011	0,008		4,401	0,319
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>7,406</b>	<b>9,408</b>	<b>35,94</b>	<b>258,58</b>	<b>0,079</b>	<b>0,042</b>	<b>2,016</b>	<b>275,441</b>	<b>0,543</b>
<b>Ужин</b>											
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,32	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>481</b>	<b>19,796</b>	<b>8,612</b>	<b>64,506</b>	<b>403,57</b>	<b>0,33</b>	<b>0,324</b>	<b>56,005</b>	<b>114,85</b>	<b>4,914</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 008</b>	<b>84,322</b>	<b>50,98</b>	<b>283,34</b>	<b>1 916,87</b>	<b>0,894</b>	<b>25,052</b>	<b>245,213</b>	<b>1 087,414</b>	<b>18,788</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>80,272</b>	<b>67,469</b>	<b>340,253</b>	<b>1 800,17</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./