

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 11 октября 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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,43	0,002	0,009			
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59,00	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	478	14,377	8,277	62,266	381,43	0,332	0,052	5,163	245,3	4,112
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	40,75	0,302
Обед											
58	Икра кабачковая+	61	1,423	4,677	7,523	67,91	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,10	0,008	0,024		4,5	0,24
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
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48,00	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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	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
	Итого:	775	31,489	21,201	89,346	659,48	0,532	0,39	41,697	202,401	6,917
Полдник											
284,1	Снежок	197	5,516	6,698	21,67	169,42	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
	Итого:	197	5,516	6,698	21,67	169,42	0,059	0,03	1,773	238,37	0,197
Ужин											
187,1	Суфле из капусты	160	10,432	20,288	15,808	280,83	0,077	0,198	29,715	210,573	1,882
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,41	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	14,505	21,715	65,509	511,83	0,196	0,284	32,129	245,289	4,337
	Итого за день:	2 150	66,788	58,09	246,89	1 758,34	1,159	0,785	140,762	972,11	15,864
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,20	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./