

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 25 октября 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
Завтрак											
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	30,436/15,957	7,04	7,94	19,39	177,00	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,90	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	445	20,54	15,34	84,99	564,10	0,09	24,16	1,52	406,34	4,8
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	31,5	0,09
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	240	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	38,25	0,092
Обед											
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	Итого:	705	31,406	15,126	81,096	576,65	0,468	0,351	28,18	212,558	6,884
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	73,27	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	210	5,85	6,761	21,015	166,33	0,058	0,153	0,936	203,25	0,444
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	64	0,64	4,907	1,6	52,59	0,021	0,032	9,067	21,195	0,395
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	7	0,07	5,11	0,07	46,24		0,007		1,68	0,014
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
	Итого:	472	13,196	12,969	85,61	484,43	0,363	0,22	12,817	64,255	7,208
	Итого за день:	2 072	71,712	50,376	279,461	1 825,71	1,032	24,911	77,653	924,653	19,427
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,20	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./