

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 30 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											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,04	0,07	0,031		13,65	1,521
	Итого:	419	11,334	5,778	57,942	326,33	0,244	0,256	3,225	260,024	3,302
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины	190	17,843	20,214	17,926	325,53	0,198		24,386	33,655	3,932
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	200	0,7	0,6	18,3	76,95	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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
	Итого:	716	24,171	26,256	62,434	580,10	0,376	0,747	124,206	135,265	8,202
Полдник											
281	Кефир	197	5,713	4,925	7,88	98,50	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
	Итого:	197	5,713	4,925	7,88	98,50	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	120	1,78	10,74	8,62	138,24	0,06	0,04	4,8	22,56	0,8
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71,00	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	489	17,114	23,638	45,338	463,68	0,213	0,409	10,3	127,41	4,765
	Итого за день:	1 901	58,972	60,757	179,594	1 499,01	0,958	1,776	169,51	787,099	16,546
	Итого среднее за 10 дней:		80,248	67,389	340,231	1 800,14	1,148	2,708	221,183	942,221	18,934

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./