

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

**Ежедневное меню на
 17 сентября 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 196,23 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 452 | 17,532 | 12,374 | 75,634 | 480,76 | 0,374 | 0,362 | 4,73 | 480,25 | 3,888 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,3 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 21,16 | 0,78 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 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 |
| | Оладьи из печени | 80 | | | | | | | | | |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 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 | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 784 | 13,048 | 12,998 | 66,773 | 432,6 | 0,343 | 0,279 | 73,079 | 135,689 | 5,182 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 210 | 5,355 | 5,565 | 9,87 | 108,57 | 0,053 | 0,168 | 1,092 | 231,42 | 0,105 |
| | Итого: | 210 | 5,355 | 5,565 | 9,87 | 108,57 | 0,053 | 0,168 | 1,092 | 231,42 | 0,105 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 152 | 11,248 | 5,371 | 14,085 | 144,4 | 0,091 | 0,365 | 0,334 | 217,654 | 1,064 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара | 50 | 0,833 | 2,233 | 2,783 | 34,567 | 0,017 | | 0,333 | 31,783 | 0,067 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 155,86 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| | Итого: | 454 | 16,213 | 8,828 | 73,959 | 426,877 | 0,211 | 0,416 | 66,668 | 274,517 | 4,109 |
| | Итого за день: | 2 000 | 52,188 | 39,805 | 236,035 | 1 491,488 | 1,01 | 1,245 | 310,568 | 1 137,877 | 15,484 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 78,36 | 61,903 | 288,718 | 1 800,181 | 1,036 | 3,053 | 227,99 | 906,725 | 18,113 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./