

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 2 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	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	10/31,614	2,573	7,928	15,351	142,8	0,053	0,032		9,765	0,651
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	442	17,033	20,498	71,501	533,52	0,38	0,352	4,863	472,415	2,806
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	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,013	0,013	3,9	8,97	0,234
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		3,906	14,04	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	21,344	12,459	44,747	373,45	0,253	0,916	307,98	113,22	9,084
Полдник											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
	Итого:	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	49	0,49	3,757	1,225	40,262	0,016	0,025	6,942	16,227	0,302
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,6	0,1	3,34	11,6	0,02	0,02	90	16,56	0,64
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	482	24,865	19,712	32,663	403,982	0,402	0,087	109,092	100,153	4,512
	Итого за день:	1 923	68,733	57,408	166,607	1 449,721	1,106	1,399	587,499	934,908	18,79
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,155	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /