

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 12 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											
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
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	419	13,625	6,569	66,061	375,983	0,369	0,254	3,298	267,587	2,712
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
	Итого:	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	46	0,506	0,092	1,748	9,844	0,031	0,015	11,5	6,44	0,414
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	195	12,644	7,667	12,696	169,681	0,082	0,698	97,982	20,937	1,365
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
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	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:	749	24,938	17,871	71,57	543,875	0,412	0,862	124,122	125,287	6,459
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	9	0,378	0,597	3,767	21,98	0,004	0,003		1,467	0,106
	Итого:	189	4,968	5,367	12,227	115,04	0,049	0,147	0,936	199,827	0,196
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	158	19,487	18,781	27,597	358,265	0,079	0,316	0,263	172,325	1,027
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	417	23,851	20,709	49,931	479,785	0,186	0,472	198,463	219,705	7,532
	Итого за день:	1 873	68,471	50,912	210,282	1 562,48	1,026	1,745	341,67	845,076	18,681
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,182	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /