

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
 16 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	450	15,7	6,3	68,1	397,31	0,09	24,08	1,33	221,04	7,89
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	707	29,762	22,565	78,295	635,35	0,277	0,171	15,706	146,716	6,428
Полдник											
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
	Итого:	179	5,191	4,475	7,518	91,489	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	8,26	5,45	82,596	404,67	0,258	0,238	23,16	123,88	4,82
	Итого за день:	1 876	59,273	38,817	245,059	1 565,314	0,683	24,539	45,233	730,696	21,387
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,199	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /