

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 27 апреля 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
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	39,429	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом	10/30,303	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>5,837</b>	<b>10,437</b>	<b>14,836</b>	<b>224,429</b>	<b>0,052</b>	<b>0,049</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	105	0,84	0,21	7,875	39,9	0,063	0,032	39,9	36,75	0,105
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>0,84</b>	<b>0,21</b>	<b>7,875</b>	<b>39,9</b>	<b>0,063</b>	<b>0,032</b>	<b>39,9</b>	<b>36,75</b>	<b>0,105</b>
<b>Обед</b>											
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
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	182	0,637	0,546	35,768	141,833	0,009	0,009	60,06	6,261	0,865
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
	<b>Итого:</b>	<b>651</b>	<b>28,163</b>	<b>13,164</b>	<b>89,537</b>	<b>579,723</b>	<b>0,277</b>	<b>0,282</b>	<b>72,093</b>	<b>115,637</b>	<b>6,064</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	170	4,335	4,505	7,99	87,89	0,043	0,136	0,884	187,34	0,085
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	99,644	0,017	0,012		6,65	0,481
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>6,049</b>	<b>7,213</b>	<b>25,065</b>	<b>187,534</b>	<b>0,06</b>	<b>0,148</b>	<b>0,884</b>	<b>193,99</b>	<b>0,566</b>
<b>Ужин</b>											
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
58	Икра кабачковая+	59	1,377	4,523	7,277	65,687	0,039	0,039	10,522	26,048	0,718
	<b>Итого:</b>	<b>459</b>	<b>16,998</b>	<b>17,942</b>	<b>80,91</b>	<b>546,067</b>	<b>0,226</b>	<b>0,069</b>	<b>21,43</b>	<b>69,768</b>	<b>4,269</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 904</b>	<b>57,886</b>	<b>48,966</b>	<b>218,223</b>	<b>1 577,652</b>	<b>0,678</b>	<b>0,58</b>	<b>134,406</b>	<b>429,845</b>	<b>12,485</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,195</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Гайнутдинова Ф. Р. /