

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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 | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо отварное | 28 | 3,187 | 2,887 | 0,176 | 39,429 | 0,002 | 0,009 | | | |
| 17,2 | Суп молочный с крупой (гречка) | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,6 | 0,11 | 0,22 | 0,91 | 160,8 | 1,13 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30,303 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 468 | 13,507 | 17,817 | 46,676 | 400,929 | 0,182 | 0,339 | 1,39 | 245,1 | 2,94 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 105 | 0,84 | 0,21 | 7,875 | 39,9 | 0,063 | 0,032 | 39,9 | 36,75 | 0,105 |
| | Итого: | 105 | 0,84 | 0,21 | 7,875 | 39,9 | 0,063 | 0,032 | 39,9 | 36,75 | 0,105 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 | 130 | 3,328 | 3,536 | 26,849 | 152,1 | 0,052 | | | 21,684 | 0,797 |
| 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 | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,274 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 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: | 659 | 28,412 | 13,43 | 91,21 | 589,864 | 0,281 | 0,282 | 71,433 | 117,236 | 6,116 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 221 | 6,049 | 7,213 | 25,065 | 187,534 | 0,06 | 0,148 | 0,884 | 193,99 | 0,566 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 227,1 | Плов из отварной говядины | 180 | 11,731 | 12,96 | 34,49 | 301,68 | 0,102 | | 6,12 | 26,945 | 2,481 |
| 58 | Икра кабачковая+ | 59 | 1,377 | 4,523 | 7,277 | 65,687 | 0,039 | 0,039 | 10,522 | 26,048 | 0,718 |
| 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 |
| | Итого: | 459 | 16,998 | 17,942 | 80,91 | 546,067 | 0,226 | 0,069 | 21,43 | 69,768 | 4,269 |
| | Итого за день: | 1 912 | 65,805 | 56,612 | 251,735 | 1 764,294 | 0,811 | 0,87 | 135,036 | 662,844 | 13,997 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,172 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /