

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 22 февраля 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	200	11,4	6,6	52,3	280,194	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	54	6,146	5,567	0,339	64,455	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	10/34,839	2,45	7,55	14,62	117,218	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	494	20,196	19,717	67,299	504,987	0,294	0,267	1,02	213,03	3,14
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	35,684	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	35,684	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	84,744	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,352	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,955		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	233,49	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	164,82	0,208	0,113		16,943	3,978
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	69,705	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,331	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	711	25,495	28,26	104,657	660,453	0,471	0,336	20,93	122,743	9,318
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	90,992	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	90,992	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	148	18,253	17,592	25,851	295,319	0,074	0,296	0,247	161,419	0,962
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44		0,05	0,15	30,85	0,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	62,498	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	106,075	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	440	23,943	20,065	76,17	507,892	0,168	0,508	220,397	216,744	7,12
	Итого за день:	1 945	75,135	73,372	267,026	1 800,008	1,003	1,3	248,387	791,917	21,978
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,119	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./