

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 27 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
<b>Завтрак</b>											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	34,615/18	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>2,254</b>	<b>3,215</b>	<b>23,669</b>	<b>180,727</b>	<b>0,041</b>	<b>0,035</b>	<b>0,493</b>	<b>12,991</b>	<b>1,425</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,515</b>	<b>0,101</b>	<b>21,21</b>	<b>88,173</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>10,1</b>	<b>8,08</b>	<b>0,606</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>760</b>	<b>27,261</b>	<b>21,624</b>	<b>86,984</b>	<b>648,134</b>	<b>0,281</b>	<b>0,284</b>	<b>57,647</b>	<b>163,638</b>	<b>6,482</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>5,047</b>	<b>5,17</b>	<b>19,889</b>	<b>142,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,146</b>	<b>0,936</b>	<b>199,789</b>	<b>0,176</b>
<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога	148	10,952	5,229	13,715	140,6	0,089	0,355	0,326	211,926	1,036
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,6	0,1	3,34	11,6	0,02	0,02	90	16,56	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>16,352</b>	<b>7,779</b>	<b>47,895</b>	<b>317</b>	<b>0,189</b>	<b>0,455</b>	<b>90,476</b>	<b>270,836</b>	<b>2,726</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 964</b>	<b>52,428</b>	<b>37,89</b>	<b>199,647</b>	<b>1 376,694</b>	<b>0,601</b>	<b>0,97</b>	<b>159,651</b>	<b>655,334</b>	<b>11,414</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,173</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

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

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