

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 29 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											
150,1	Суфле творожное	121	21,629	11,495	22,536	275,88	0,061	0,272	0,333	156,801	0,666
182,1	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
268	Бутерброды с маслом	10/34,562	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	401	27,379	22,245	57,472	529,14	0,171	0,592	1,603	231,641	1,956
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	81	0,324	0,024	7,695	32,846	0,016	0,024	4,05	15,39	1,863
	Итого:	81	0,324	0,024	7,695	32,846	0,016	0,024	4,05	15,39	1,863
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826
300,2	Клецки	25	0,98	0,81	4,79	30,4	0,018	0,015		3,33	0,21
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
503	Капуста свежая, тушенная с мясом	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	685	22,72	11,76	68,798	463,36	0,326	1,71	83,74	198,484	6,624
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	60	3,726	1,932	34,272	0,169	0,066	0,042	0,216	11,4	0,702
	Итого:	240	8,946	6,432	41,472	90,169	0,136	0,352	1,476	227,4	0,882
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	46	0,46	3,527	1,15	37,797	0,015	0,023	6,517	15,234	0,284
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	465	9,081	8,249	54,691	379,114	0,283	0,222	22,439	86,358	3,672
	Итого за день:	1 872	68,45	48,711	230,128	1 794,629	0,932	2,9	113,307	759,273	14,996
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,117	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./