

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 1 марта 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											
	Каша кукурузная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,3	Яйцо отварное	56	6,374	5,773	0,351	78,858	0,004	0,017			
	Итого:	496	10,374	6,223	23,741	242,688	0,084	0,057	0,1	15,9	1,81
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	51	0,663	0,051	2,499	13,107	0,043	0,043	102	4,08	0,255
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	24,614	25,831	76,961	641,858	0,405	0,182	140,92	115,766	7,513
Полдник											
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
270	Горячий бутерброд с сыром	5/20,373/30,36	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	260	14,61	18,39	24,34	324,7	0,085	0,344	1,54	442,4	0,36
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	181	10,299	6,543	37,576	240,802	0,1	0,154	0,208	65,993	1,466
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	481	15,759	7,253	90,616	474,462	0,23	0,214	13,208	123,493	3,696
	Итого за день:	2 254	65,396	57,738	225,457	1 726,388	0,834	0,817	320,768	722,559	15,581
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,116	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /