

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
7 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	202	11,514	6,666	52,823	295,21492	0,242	0,212	0,929	201,323	1,677
266	Бутерброды с джемом	30,612/15	2,099	3,287	24,154	122,53605	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
35,1	Кофейный напиток	203	2,538	1,624	14,531	71,36129	0,061	0,254	1,167	41,473	0,599
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>16,151</b>	<b>11,577</b>	<b>91,508</b>	<b>489,112</b>	<b>0,345</b>	<b>0,491</b>	<b>2,498</b>	<b>251,578</b>	<b>2,853</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,9238	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>32,924</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,432	0,054	1,35	6,92874	0,018	0,018	5,4	12,42	0,324
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	87,633	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		23,114	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	232,6597	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	17,66583	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	73,51344	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	82,1548	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>752</b>	<b>21,925</b>	<b>24,167</b>	<b>70,984</b>	<b>532,988</b>	<b>0,317</b>	<b>0,175</b>	<b>100,008</b>	<b>168,773</b>	<b>6,887</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	203	5,177	5,38	9,541	95,50541	0,051	0,162	1,056	223,706	0,102
	печенье	57	2,394	3,783	23,855	126,67928	0,024	0,017		9,291	0,673
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>7,571</b>	<b>9,163</b>	<b>33,396</b>	<b>222,185</b>	<b>0,075</b>	<b>0,18</b>	<b>1,056</b>	<b>232,997</b>	<b>0,774</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	319,83042	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,5		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,59		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	107,0797	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>24,212</b>	<b>20,886</b>	<b>58,537</b>	<b>517,001</b>	<b>0,159</b>	<b>0,401</b>	<b>0,508</b>	<b>216,091</b>	<b>2,941</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 009</b>	<b>70,758</b>	<b>65,992</b>	<b>262,524</b>	<b>1 794,209</b>	<b>0,937</b>	<b>1,276</b>	<b>164,07</b>	<b>903,439</b>	<b>13,755</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,616</b>	<b>67,032</b>	<b>345,41</b>	<b>1 800,175</b>	<b>1,132</b>	<b>2,917</b>	<b>205,98</b>	<b>943,131</b>	<b>18,128</b>

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

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