

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 18 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	284,3	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,042		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	10/34,132	2,389	7,361	14,255	116,446	0,049	0,029		9,068	0,605
	Итого:	439	13,989	13,961	66,595	442,788	0,289	0,249	1,02	212,798	3,125
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,985	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	37,985	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
58	Икра кабачковая+	54	1,26	4,14	6,66	53,507	0,036	0,036	9,63	23,841	0,657
72,1	Борщ украинский	201	2,01	6,03	12,864	101,466	0,048	0,048	11,98	30,134	0,989
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,046		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	120	3,072	3,264	24,784	124,956	0,048			20,016	0,736
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	127,163	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,447	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	81,925	0,094	0,042		18,2	2,028
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	704	29,538	20,622	85,229	561,578	0,325	0,333	30,405	148,633	6,637
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	80,1	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	360,343	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	250	13,816	30,134	42,074	440,443	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	127,199	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,931	0,004	0,017			
126,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	201	0,603	0,101	3,357	10,376	0,02	0,02	90,45	16,643	0,643
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,726	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	477	13,431	13,585	44,158	311,231	0,232	0,194	125,01	70,496	2,931
Обед											
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,008	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
	Итого:	3	0,293	0,023	1,346	6,008	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
	Итого за день:	1 973	71,106	78,365	249,201	1 800,033	1,045	1,205	323,299	808,135	15,964
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,12	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./