

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 22 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	Са	Fe
Завтрак											
	каша ячневая на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	31,211/15	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	446	2,299	3,287	24,194	183,655	0,042	0,035	0,501	13,182	1,437
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	50,943	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,01	Соль	5								18,4	0,145
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
	Итого:	762	24,21	15,604	83,309	554,406	0,385	0,375	34,775	209,905	6,184
Полдник											
284,1	Снежок	173	4,844	5,882	19,03	148,78	0,052	0,026	1,557	209,33	0,173
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
	Итого:	233	8,754	10,582	42,78	301,78	0,122	0,076	2,067	223,03	0,983
Ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	21,481	21,528	103,982	678,188	0,382	0,251	9,26	61,984	7,363
	Итого за день:	1 996	57,145	51,031	263,766	1 758,579	0,951	0,767	51,603	527,101	18,267
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,129	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./