

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 25 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											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,814/14,184	6,101	6,881	16,805	153,4	0,061	0,069	0,095	126,013	0,823
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	13,611	10,751	48,955	394,88	0,251	0,079	2,325	349,413	2,643
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	214								9,63	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	314	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25,63	2,202
Обед											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	738	30,869	16,702	109,531	692,786	0,317	0,316	87,307	119,18	6,746
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:	240	11,229	11,023	41,769	311,014	0,144	0,384	5,319	335,154	0,916
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	мармелад	40									
	Итого:	478	26,94	17,538	33,453	401,66	0,376	0,069	13,9	82,765	5,853
	Итого за день:	2 209	82,689	56,054	243,508	1 843,021	1,117	0,867	273,851	912,143	18,361
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,117	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./