

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 26 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 ячневая на воде | 200 | | | | | | | | | |
| 266 | Бутерброды с джемом | 29,67/15 | 2,054 | 3,215 | 23,629 | 131,727 | 0,041 | 0,025 | 0,393 | 8,591 | 0,565 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 445 | 2,254 | 3,215 | 23,669 | 180,727 | 0,041 | 0,035 | 0,493 | 12,991 | 1,425 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| | Итого: | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 62,1 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,91 | 3,09 | 7,89 | 62,99 | 0,01 | 0,03 | 5,18 | 25,33 | 0,96 |
| 82,1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 4,24 | 10,64 | 90 | 0,048 | 0,024 | 6,704 | 22,8 | 0,656 |
| 220,1 | Мясо для супа | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 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 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 250,1 | Котлеты | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 152 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 314,1 | Соус томатный | 30 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 48 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 139,1 | Напиток из св. плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 71,289 | 0,009 | 0,009 | 3,375 | 3,582 | 0,198 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 755 | 29,074 | 24,903 | 90,353 | 699,849 | 0,281 | 0,274 | 21,051 | 148,244 | 6,459 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 210 | 5,355 | 5,565 | 9,87 | 108,57 | 0,053 | 0,168 | 1,092 | 231,42 | 0,105 |
| 0,18 | вафли | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,6 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 250 | 5,812 | 5,965 | 21,299 | 158,17 | 0,057 | 0,17 | 1,092 | 232,849 | 0,191 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 147 | 23,41 | 24,39 | 11,907 | 355,85 | 0,074 | 0,392 | 0,343 | 218,295 | 0,98 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1 | 2 | 7,5 | 50 | | 0,05 | 0,15 | 30,85 | 0,1 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных | 200 | 1,5 | | 39,216 | 153,56 | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 41 | 3,895 | 0,461 | 23,924 | 117,67 | 0,082 | 0,031 | | 11,788 | 0,974 |
| | Итого: | 438 | 29,805 | 26,851 | 82,547 | 677,08 | 0,156 | 0,473 | 0,493 | 260,933 | 2,054 |
| | Итого за день: | 1 988 | 66,985 | 60,975 | 227,667 | 1 758,507 | 0,564 | 0,971 | 188,129 | 671,016 | 12,328 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,157 | 66,993 | 344,933 | 1 800,141 | 1,13 | 2,912 | 205,969 | 929,521 | 18,095 |

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /