

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 27 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	237,688	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	145,2102	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	84,9742	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	21,99	14,93	101,39	467,872	0,41	0,56	3,52	453,88	3,51
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	67,8321	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	67,832	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	36,482	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	93,2992	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,444		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,444		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	102,8674	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	196,3442	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	128,3604	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	64,1876	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	773	24,994	32,792	112,788	622,429	0,466	0,395	34,35	237,318	9,046
Полдник											
281	Кефир	158	4,582	3,95	6,32	58,46	0,061	0,272	1,106	189,6	0,158
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	93,29106	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	97,088	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
	Итого:	258	11,525	9,818	53,926	248,839	0,146	0,454	1,506	323,371	1,033
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	110,8224	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	124,098	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	66,4224	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	84,952	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	17,828	24,485	58,484	386,295	0,215	0,413	46,63	122,62	4,357
	Итого за день:	2 066	77,912	82,13	348,638	1 793,267	1,28	1,875	96,506	1 145,589	18,576
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,169	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /