

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 28 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 кукурузная на воде	200									
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	4	0,45	23,39	163,83	0,08	0,04	0,1	15,9	1,81
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,504	0,063	1,575	8,883	0,021	0,021	6,3	14,49	0,378
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
	Итого:	770	38,402	14,751	108,489	691,303	0,539	0,465	21,946	187,053	11,187
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	70	4,347	2,254	39,984	0,197	0,077	0,049	0,252	13,3	0,819
	Итого:	250	8,937	7,024	48,444	93,257	0,122	0,193	1,188	211,66	0,909
Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	13,054	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	481	9,887	5,456	95,708	464,101	0,321	0,22	97,072	82,432	4,051
	Итого за день:	2 041	62,126	27,881	284,131	1 448,671	1,102	0,948	180,306	531,045	18,257
	Итого среднее за 10 дней:		85,956	66,536	349,825	1 800,147	1,141	2,784	194,106	927,377	18,526

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /