

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 29 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	270,757	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	31,252	0,002	0,009			
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	95,343	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,65		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	468	18,587	9,937	75,866	439,001	0,322	0,259	1,02	215,23	3,47
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	32,3	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	32,3	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	54,307	0,023		3,22	12,27	0,359
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	56,134	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,684		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	291,262	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	119,233	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	76,738	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	708	25,213	31,394	84,137	606,377	0,382	0,118	99,14	122,458	8,111
Полдник											
284,1	Снежок	186	5,208	6,324	20,46	135,966	0,056	0,028	1,674	225,06	0,186
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,234	8,81	13,39	16,34	190,995	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	246	14,018	19,714	36,8	326,961	0,063	0,028	1,814	427,46	0,346
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,559	0,01	0,01	3	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	203,551	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	91,188	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	95,141	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	479	15,427	7,206	88,745	395,439	0,227	0,212	7,207	130,641	3,544
	Итого за день:	2 001	74,045	68,451	293,047	1 800,078	1,054	0,647	147,181	930,789	15,571
	Итого среднее за 10 дней:		85,956	66,536	349,825	1 800,105	1,141	2,784	194,106	927,377	18,526

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./