

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

**Ежедневное меню на
 1 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											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	278,944	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,6436	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	54,28	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	440	15,62	6,05	88,73	438,868	0,193	0,263	3,83	217,13	3,537
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	39,2656	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	39,266	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	51	0,663	0,051	2,499	12,05844	0,043	0,043	102	4,08	0,255
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	60,7568	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,3168		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
267,1	Жаркое домашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	315,24812	0,209		25,67	35,426	4,139
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	113,2244	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,8008	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	24,614	25,831	76,961	590,509	0,405	0,182	140,92	115,766	7,513
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	85,6152	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
270	Горячий бутерброд с сыром	5/23,341/30,36	8,81	13,39	16,34	206,724	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	240	13,4	18,16	24,8	292,339	0,052	0,144	1,076	400,76	0,25
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,6536	0,01	0,01	9	6	0,48
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	181	10,299	6,543	37,576	221,53784	0,1	0,154	0,208	65,993	1,466
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,6976	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	481	15,759	7,253	90,616	436,505	0,23	0,214	13,208	123,493	3,696
	Итого за день:	2 128	69,433	57,334	290,906	1 797,487	0,91	0,823	324,034	879,899	17,198
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,11	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /