

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 5 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	242,56		24	0,93	185,94	2,66
268	Бутерброды с маслом	10/35,025	2,45	7,55	14,62	108,8	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	156,984	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	20,84	20,93	91,16	508,344	0,14	24,35	3,53	438,29	4,18
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	103	1,545	0,103	21,63	71,9352	0,041	0,052	10,3	8,24	0,618
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	253	1,545	0,103	21,63	71,935	0,041	0,052	10,3	14,99	0,62
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	50,392	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
249,1	Уха с крупой	200	1,904	2,2	14	69,28	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,4	Рыба горбуша для супа	30	5,34	0,72		21,6	0,036	0,024		11,1	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,48		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	109,8	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	121,6	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
123,3	Напиток из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	97,8912	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	72,224	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	760	28,214	19,786	98,616	543,747	0,417	0,37	94,26	171,542	6,941
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	74,448	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники	51	1,714	2,708	17,075	79,7152	0,017	0,012		6,65	0,481
	Итого:	231	6,304	7,478	25,535	154,163	0,062	0,156	0,936	205,01	0,571
Ужин											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	39,44	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
176,1	Макароны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	269,464	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	112,2192	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	89,544	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	479	16,135	15,799	108,512	510,667	0,207	0,728	68,01	194,315	3,411
	Итого за день:	2 163	73,038	64,096	345,453	1 788,857	0,867	25,656	177,036	1 024,147	15,723
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,118	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /