

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 7 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											
6,1	Каша манная молочная	202	7,979	5,252	34,744	219,978	0,081	0,212	0,97	200,384	0,434
266	Бутерброды с джемом	30,612/15	2,099	3,287	24,154	134,655	0,042	0,025	0,401	8,782	0,577
35,1	Кофейный напиток	203	2,538	1,624	14,531	78,419	0,061	0,254	1,167	41,473	0,599
	Итого:	451	12,616	10,163	73,429	433,051	0,184	0,491	2,538	250,639	1,61
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,432	0,054	1,35	7,614	0,018	0,018	5,4	12,42	0,324
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	752	21,925	24,167	70,984	585,702	0,317	0,175	100,008	168,773	6,887
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	203	5,177	5,38	9,541	104,951	0,051	0,162	1,056	223,706	0,102
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	243	6,857	8,035	26,281	202,641	0,068	0,174	1,056	230,226	0,574
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,462	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	446	24,212	20,886	58,537	568,132	0,159	0,401	0,508	216,091	2,941
	Итого за день:	1 982	66,419	63,43	236,521	1 822,088	0,764	1,268	158,111	896,328	12,282
	Итого среднее за 10 дней:		85,616	67,032	345,41	1 800,188	1,132	2,917	205,98	943,131	18,128

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./