

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

**Ежедневное меню на  
 22 февраля 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
<b>Завтрак</b>											
0,3	Яйцо отварное	54	6,146	5,567	0,339	67,67738	0,004	0,017			
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	193,842	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	10/34,839	2,45	7,55	14,62	121,04	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	68,7614	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>18,996</b>	<b>19,917</b>	<b>63,675</b>	<b>451,321</b>	<b>0,194</b>	<b>0,507</b>	<b>2,11</b>	<b>248,56</b>	<b>1,64</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	36,0895	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>36,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,0456		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,69255	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,1437	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,4969	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,1986	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>25,495</b>	<b>28,26</b>	<b>104,657</b>	<b>667,958</b>	<b>0,471</b>	<b>0,336</b>	<b>20,93</b>	<b>122,743</b>	<b>9,318</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>92,026</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	148	18,253	17,592	25,851	298,6751	0,074	0,296	0,247	161,419	0,962
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	44,5		0,05	0,15	30,85	0,1
133	Кисель из шиповника	210	0,315		26,578	100,38399		0,042	36,96	9,188	1,953
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	107,2806	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>23,558</b>	<b>20,065</b>	<b>84,435</b>	<b>550,84</b>	<b>0,158</b>	<b>0,42</b>	<b>37,357</b>	<b>213,531</b>	<b>4,013</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 955</b>	<b>73,55</b>	<b>73,572</b>	<b>271,667</b>	<b>1 798,234</b>	<b>0,893</b>	<b>1,452</b>	<b>66,437</b>	<b>824,235</b>	<b>17,371</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,177</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./