

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 25 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
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,814/14,184	6,101	6,881	16,805	153,4	0,061	0,069	0,095	126,013	0,823
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>14,351</b>	<b>13,691</b>	<b>49,961</b>	<b>375,86</b>	<b>0,211</b>	<b>0,519</b>	<b>2,155</b>	<b>328,493</b>	<b>1,923</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>22,75</b>	<b>2,202</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный	130	3,155	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>30,869</b>	<b>16,702</b>	<b>109,531</b>	<b>692,786</b>	<b>0,317</b>	<b>0,316</b>	<b>87,307</b>	<b>119,18</b>	<b>6,746</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>11,229</b>	<b>11,023</b>	<b>41,769</b>	<b>311,014</b>	<b>0,144</b>	<b>0,384</b>	<b>5,319</b>	<b>335,154</b>	<b>0,916</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	мармелад	40									
	<b>Итого:</b>	<b>478</b>	<b>26,94</b>	<b>17,538</b>	<b>33,453</b>	<b>401,66</b>	<b>0,376</b>	<b>0,069</b>	<b>13,9</b>	<b>82,765</b>	<b>5,853</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 145</b>	<b>83,429</b>	<b>58,994</b>	<b>244,514</b>	<b>1 824,001</b>	<b>1,077</b>	<b>1,307</b>	<b>273,681</b>	<b>888,343</b>	<b>17,64</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,101</b>	<b>1,13</b>	<b>2,912</b>	<b>205,969</b>	<b>929,521</b>	<b>18,095</b>

Повар: \_\_\_\_\_/Бардаховская Е. Н./

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