

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

**Ежедневное меню на  
 26 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>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 322                | Каша ячневая молочная            | 180          | 10,44               | 4,95          | 45,72          | 272,88                         | 0,144        | 0,198        | 0,864          | 186,966                  | 1,062         |
| 266                | Бутерброды с джемом              | 29,67/15     | 2,054               | 3,215         | 23,629         | 131,727                        | 0,041        | 0,025        | 0,393          | 8,591                    | 0,565         |
| 34                 | Чай с молоком                    | 200          | 1,9                 | 1,9           | 14,8           | 83,9                           | 0,02         | 0,08         | 0,48           | 75                       | 1,19          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>425</b>   | <b>14,394</b>       | <b>10,065</b> | <b>84,149</b>  | <b>488,507</b>                 | <b>0,205</b> | <b>0,303</b> | <b>1,737</b>   | <b>270,557</b>           | <b>2,817</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28               | Апельсины                        | 90           | 0,81                | 0,18          | 7,29           | 32,562                         | 0,036        | 0,027        | 54             | 30,6                     | 0,27          |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>90</b>    | <b>0,81</b>         | <b>0,18</b>   | <b>7,29</b>    | <b>32,562</b>                  | <b>0,036</b> | <b>0,027</b> | <b>54</b>      | <b>30,6</b>              | <b>0,27</b>   |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 62,1               | Салат из свеклы с черносливом    | 60           | 0,91                | 3,09          | 7,89           | 62,99                          | 0,01         | 0,03         | 5,18           | 25,33                    | 0,96          |
| 82,1               | Суп крестьянский с крупой        | 200          | 2                   | 4,24          | 10,64          | 90                             | 0,048        | 0,024        | 6,704          | 22,8                     | 0,656         |
| 220,1              | Мясо для супа                    | 15           | 3,9                 | 2,52          |                | 38,1                           | 0,008        | 0,024        |                | 4,5                      | 0,24          |
| 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         |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные      | 130          | 4,784               | 3,917         | 22,923         | 145,99                         | 0,052        | 0,026        |                | 4,212                    | 0,962         |
|                    | Оладьи из печени                 | 80           |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 314,1              | Соус томатный                    | 30           | 1,02                | 2,7           | 4,68           | 48                             | 0,012        | 0,012        | 1,68           | 12                       | 0,42          |
| 139,1              | Напиток из св. плодов            | 180          | 0,09                |               | 18,817         | 71,289                         | 0,009        | 0,009        | 3,375          | 3,582                    | 0,198         |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>755</b>   | <b>16,174</b>       | <b>17,103</b> | <b>82,553</b>  | <b>547,849</b>                 | <b>0,231</b> | <b>0,174</b> | <b>20,939</b>  | <b>117,594</b>           | <b>5,634</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1               | Молоко кипячёное                 | 210          | 5,355               | 5,565         | 9,87           | 108,57                         | 0,053        | 0,168        | 1,092          | 231,42                   | 0,105         |
| 0,18               | вафли                            | 40           | 0,457               | 0,4           | 11,429         | 49,6                           | 0,005        | 0,002        |                | 1,429                    | 0,086         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>250</b>   | <b>5,812</b>        | <b>5,965</b>  | <b>21,299</b>  | <b>158,17</b>                  | <b>0,057</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,092</b>   | <b>232,849</b>           | <b>0,191</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 144,2              | Запеканка из творога             | 137          | 21,817              | 22,731        | 11,097         | 331,643                        | 0,069        | 0,365        | 0,32           | 203,445                  | 0,913         |
| 182,1              | Соус молочный (сладкий)          | 50           | 1                   | 2             | 7,5            | 50                             |              | 0,05         | 0,15           | 30,85                    | 0,1           |
| 132                | Кисель из кураги                 | 210          | 1,05                |               | 39,801         | 170,058                        |              | 0,032        | 0,042          | 25,893                   | 0,62          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                   | 41           | 3,895               | 0,461         | 23,924         | 117,67                         | 0,082        | 0,031        |                | 11,788                   | 0,974         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>438</b>   | <b>27,762</b>       | <b>25,192</b> | <b>82,322</b>  | <b>669,371</b>                 | <b>0,151</b> | <b>0,478</b> | <b>0,512</b>   | <b>271,976</b>           | <b>2,607</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 958</b> | <b>64,952</b>       | <b>58,506</b> | <b>277,612</b> | <b>1 896,459</b>               | <b>0,679</b> | <b>1,151</b> | <b>78,279</b>  | <b>923,575</b>           | <b>11,518</b> |
|                    | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>85,157</b>       | <b>66,993</b> | <b>344,933</b> | <b>1 800,128</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./