

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 27 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>											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	219,798		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	141,71	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	82,288	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>22,19</b>	<b>13,83</b>	<b>99,89</b>	<b>443,796</b>	<b>0,17</b>	<b>24,35</b>	<b>3,53</b>	<b>440,49</b>	<b>4,51</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	66,915	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>1,575</b>	<b>0,105</b>	<b>22,05</b>	<b>66,915</b>	<b>0,042</b>	<b>0,053</b>	<b>10,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,63</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	35,989	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	92,038	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,438		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,438		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	101,477	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	193,691	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	126,626	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	63,32	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>24,994</b>	<b>32,792</b>	<b>112,788</b>	<b>614,017</b>	<b>0,466</b>	<b>0,395</b>	<b>34,35</b>	<b>237,318</b>	<b>9,046</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	113,004	0,054	0,027	1,62	217,8	0,18
147,2	Оладьи	60	4,063	2,468	25,406	92,03	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	95,776	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>11,983</b>	<b>11,988</b>	<b>67,406</b>	<b>300,81</b>	<b>0,139</b>	<b>0,209</b>	<b>2,02</b>	<b>351,571</b>	<b>1,055</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	109,325	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	122,421	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	58,972	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	83,804	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>17,818</b>	<b>24,475</b>	<b>56,144</b>	<b>374,522</b>	<b>0,214</b>	<b>0,412</b>	<b>42,505</b>	<b>122,136</b>	<b>4,295</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 068</b>	<b>78,56</b>	<b>83,19</b>	<b>358,277</b>	<b>1 800,061</b>	<b>1,031</b>	<b>25,419</b>	<b>92,905</b>	<b>1 159,915</b>	<b>19,536</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,197</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. /