

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 29 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>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	68,9305	0,004	0,017			
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	187,434	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,1987	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	74,671	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>20,06</b>	<b>14,82</b>	<b>67,695</b>	<b>433,234</b>	<b>0,264</b>	<b>0,347</b>	<b>1,44</b>	<b>294,24</b>	<b>3,32</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	33,82	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>33,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	56,8621	0,023		3,22	12,27	0,359
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	58,7756	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	200	18,783	21,278	18,87	304,96829	0,209		25,67	35,426	4,139
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	124,84386	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>708</b>	<b>25,213</b>	<b>31,394</b>	<b>84,137</b>	<b>634,913</b>	<b>0,382</b>	<b>0,118</b>	<b>99,14</b>	<b>122,458</b>	<b>8,111</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	82,8234	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30,234	8,81	13,39	16,34	199,983	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>13,4</b>	<b>18,16</b>	<b>24,8</b>	<b>282,806</b>	<b>0,052</b>	<b>0,144</b>	<b>1,076</b>	<b>400,76</b>	<b>0,25</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,8206	0,01	0,01	3	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,242	6,507	37,368	213,13008	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,4792	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,6177	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>15,427</b>	<b>7,206</b>	<b>88,745</b>	<b>414,048</b>	<b>0,227</b>	<b>0,212</b>	<b>7,207</b>	<b>130,641</b>	<b>3,544</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 022</b>	<b>74,9</b>	<b>71,78</b>	<b>272,876</b>	<b>1 798,821</b>	<b>0,985</b>	<b>0,851</b>	<b>146,863</b>	<b>983,099</b>	<b>15,325</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,956</b>	<b>66,536</b>	<b>349,825</b>	<b>1 800,194</b>	<b>1,141</b>	<b>2,784</b>	<b>194,106</b>	<b>927,377</b>	<b>18,526</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Бардаховская Е. Н./

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