

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
Завтрак											
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
	Итого:	495	20,06	14,82	67,695	433,234	0,264	0,347	1,44	294,24	3,32
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	33,82	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	33,82	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
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
	Итого:	708	25,213	31,394	84,137	634,913	0,382	0,118	99,14	122,458	8,111
Полдник											
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
	Итого:	240	13,4	18,16	24,8	282,806	0,052	0,144	1,076	400,76	0,25
Ужин											
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
	Итого:	479	15,427	7,206	88,745	414,048	0,227	0,212	7,207	130,641	3,544
	Итого за день:	2 022	74,9	71,78	272,876	1 798,821	0,985	0,851	146,863	983,099	15,325
	Итого среднее за 10 дней:		85,956	66,536	349,825	1 800,194	1,141	2,784	194,106	927,377	18,526

Повар: _____ /Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /