

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 2024 САД  
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>17,694</b>	<b>13,158</b>	<b>72,908</b>	<b>477,46</b>	<b>0,415</b>	<b>0,359</b>	<b>4,863</b>	<b>479,8</b>	<b>4,066</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,665	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>91,665</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	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	109,55	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>773</b>	<b>24,994</b>	<b>32,792</b>	<b>95,482</b>	<b>777,21</b>	<b>0,466</b>	<b>0,395</b>	<b>34,35</b>	<b>237,318</b>	<b>9,046</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	158	4,582	3,95	6,32	79	0,061	0,272	1,106	189,6	0,158
0,18	вафли	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
	<b>Итого:</b>	<b>188</b>	<b>4,925</b>	<b>4,25</b>	<b>14,891</b>	<b>116,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,274</b>	<b>1,106</b>	<b>190,671</b>	<b>0,222</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
140,1	Напиток яблочный (Без сахара)	200	0,1	0,1	2,4	6,9	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>17,559</b>	<b>26,413</b>	<b>32,333</b>	<b>434,14</b>	<b>0,233</b>	<b>0,429</b>	<b>47,43</b>	<b>132,03</b>	<b>5,451</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 034</b>	<b>66,747</b>	<b>76,718</b>	<b>237,664</b>	<b>1 896,674</b>	<b>1,222</b>	<b>1,51</b>	<b>98,249</b>	<b>1 048,219</b>	<b>19,415</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,172</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./