

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
Завтрак											
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
	Итого:	449	17,694	13,158	72,908	477,46	0,415	0,359	4,863	479,8	4,066
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
	Итого:	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,053	10,5	8,4	0,63
Обед											
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
	Итого:	773	24,994	32,792	95,482	777,21	0,466	0,395	34,35	237,318	9,046
Полдник											
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
	Итого:	188	4,925	4,25	14,891	116,2	0,065	0,274	1,106	190,671	0,222
Ужин											
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
	Итого:	519	17,559	26,413	32,333	434,14	0,233	0,429	47,43	132,03	5,451
	Итого за день:	2 034	66,747	76,718	237,664	1 896,674	1,222	1,51	98,249	1 048,219	19,415
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,172	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Повар: _____/Бардаховская Е. Н./

Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./