

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 28 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>											
8,1	каша кукурузная на молоке (Без сахара)	200	6,51	3,87	31,72	187,76	0,12		2,19	209,6	1,25
268	Бутерброды с маслом	10/29,765	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>9,76</b>	<b>11,62</b>	<b>46,54</b>	<b>329,36</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>2,59</b>	<b>236,5</b>	<b>5,15</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,504	0,063	1,575	8,883	0,021	0,021	6,3	14,49	0,378
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>38,402</b>	<b>14,751</b>	<b>108,489</b>	<b>691,303</b>	<b>0,539</b>	<b>0,465</b>	<b>21,946</b>	<b>187,053</b>	<b>11,187</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>4,59</b>	<b>4,77</b>	<b>8,46</b>	<b>93,06</b>	<b>0,045</b>	<b>0,144</b>	<b>0,936</b>	<b>198,36</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	61	0,671	0,122	2,318	13,054	0,041	0,02	15,25	8,54	0,549
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>9,387</b>	<b>5,606</b>	<b>89,468</b>	<b>437,811</b>	<b>0,331</b>	<b>0,23</b>	<b>97,072</b>	<b>88,432</b>	<b>5,051</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 981</b>	<b>63,039</b>	<b>36,947</b>	<b>261,057</b>	<b>1 587,714</b>	<b>1,125</b>	<b>0,939</b>	<b>182,544</b>	<b>744,345</b>	<b>21,778</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,956</b>	<b>66,536</b>	<b>349,825</b>	<b>1 800,171</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./