

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 3 мая 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											
	Каша пшеничная на воде	200									
266	Бутерброды с джемом	34,943/15	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	450	2,482	3,573	26,295	195,364	0,045	0,037	0,536	13,945	1,487
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	103	0,412	0,031	9,785	41,767	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
	Итого:	103	0,412	0,031	9,785	41,767	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	64	0,704	0,128	2,432	13,696	0,043	0,021	16	8,96	0,576
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
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
	Итого:	788	20,627	28,921	94,983	718,806	0,447	0,341	55,836	209,003	7,93
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	172	0,06	0,03	1,8	242	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,48	8,04	45,94	290	0,11	0,06	1,97	252,02	1,02
Ужин											
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
	Итого:	422	17,515	13,104	33,104	370,568	0,153	0,404	3,162	101,71	4,01
	Итого за день:	2 013	49,516	53,668	210,106	1 616,504	0,776	0,873	66,654	596,248	16,816
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,11	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./