

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 27 мая 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	269,808	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,508	2,511	7,739	14,986	117,096	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,16		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	441	14,111	14,339	67,326	428,064	0,291	0,251	1,02	213,263	3,156
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	30,3912	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	30,391	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	61	0,793	0,061	2,989	13,16868	0,051	0,051	122	4,88	0,305
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	56,952	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,6952		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,504		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	127,764	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	120,0192	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	179	0,627	0,537	35,179	117,1758	0,009	0,009	59,07	6,158	0,85
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	74,3484	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	29,051	15,008	93,172	516,131	0,332	0,943	201,248	135,942	6,567
Полдник											
281	Кефир	177	5,133	4,425	7,08	74,34	0,069	0,305	1,239	212,4	0,177
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	340,0992	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	247	13,729	30,059	41,954	414,439	0,165	0,401	1,393	348,508	1,001
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	65,058	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	120,0528	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	128,9904					
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	91,6104	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	473	14,043	13,451	78,267	405,712	0,206	0,172	34,56	52,991	2,217
	Итого за день:	1 976	71,835	73,056	288,819	1 794,737	1,034	1,796	298,221	784,703	13,24
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,2	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./