

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	263,784		24	0,93	185,94	2,66
266	Бутерброды с джемом	35,086/15	2,282	3,573	26,255	127,33668	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	170,7201	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	450	20,672	16,953	102,795	561,84	0,135	24,347	3,966	438,535	4,187
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	103	0,412	0,031	9,785	36,33729	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
	Итого:	103	0,412	0,031	9,785	36,337	0,021	0,031	5,15	19,57	2,369
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	64	0,704	0,128	2,432	11,91552	0,043	0,021	16	8,96	0,576
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	80,04	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	3,915	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	7,8648		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,522		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	119,4075	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	230,8371	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	93,3336	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,0037	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	788	20,627	28,921	94,983	625,361	0,447	0,341	55,836	209,003	7,93
Полдник											
284,1	Снежок	200	5,6	6,8	22	149,64	0,06	0,03	1,8	242	0,2
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	102,66	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	8,48	8,04	45,94	252,3	0,11	0,06	1,97	252,02	1,02
Ужин											
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	147,11526	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	30,276	0,01	0,03	2,88	3	0,24
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,63		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	102,3729	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	422	17,515	13,104	33,104	322,394	0,153	0,404	3,162	101,71	4,01
	Итого за день:	2 013	67,706	67,048	286,606	1 798,232	0,866	25,183	70,084	1 020,838	19,516
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,155	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /