

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

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
17,2	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,08	127,44	0,11	0,22	0,91	160,8	1,13
268	Бутерброды с маслом	10/30,501	2,511	7,739	14,986	125,46	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	69,534	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	441	10,981	14,819	46,382	322,434	0,221	0,501	2,06	211,193	2,356
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	61	0,793	0,061	2,989	14,1093	0,051	0,051	122	4,88	0,305
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	201	1,397	3,93	6,824	61,3251	0,04	0,653	14,844	34,833	0,643
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,102		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	136,89	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	128,592	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	179	0,627	0,537	35,179	125,5455	0,009	0,009	59,07	6,158	0,85
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	29,058	15,028	93,206	553,303	0,332	0,946	201,321	136,115	6,57
Полдник											
281	Кефир	177	5,133	4,425	7,08	79,65	0,069	0,305	1,239	212,4	0,177
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	364,392	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	247	13,729	30,059	41,954	444,042	0,165	0,401	1,393	348,508	1,001
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	69,705	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	128,628	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	145,764		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	98,154	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	473	13,543	13,451	76,957	442,251	0,206	0,202	34,6	77,651	2,807
	Итого за день:	1 977	68,212	73,556	266,599	1 794,592	0,964	2,079	299,374	807,466	13,033
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,114	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /