

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 5 декабря 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	399	13,065	6,559	66,611	377,51	0,204	0,443	1,899	226,547	1,844
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,31	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,05	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
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:	709	28,092	19,093	100,419	686,96	0,288	0,265	18,905	129,28	5,867
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,40	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
	Итого:	250	7,98	6,54	33,34	221,40	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
Ужин											
291,2	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,60	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
183	Соус сметанный	50	0,767	1,033	2,833	24,27	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	452	14,797	7,866	52,38	390,41	0,311	0,858	34,007	53,168	6,291
	Итого за день:	1 900	64,744	40,238	260,04	1 708,84	0,938	1,783	110,021	670,015	15,192
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,15	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./