

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 21 февраля 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	64	1,216	5,696	4,928	67,043	0,011	0,032	4,48	26,24	0,448
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,636	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	202				-1,971					
0,25	Батон нарезной	42	3,99	0,473	24,518	109,72	0,084	0,032		12,075	0,998
	<b>Итого:</b>	<b>428</b>	<b>17,206</b>	<b>18,469</b>	<b>31,846</b>	<b>325,428</b>	<b>0,155</b>	<b>0,394</b>	<b>4,66</b>	<b>120,155</b>	<b>3,366</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	31,071	0,024	0,016	132	12,8	1,76
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>31,071</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>19,55</b>	<b>1,762</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	3,968	0,007	0,007	2	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	81,492	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,975	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	203	19,623	16,433	34,5	331,634	0,058	0,116	0,976	45,917	2,117
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	142,064	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,544	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>30,203</b>	<b>19,522</b>	<b>124,636</b>	<b>720,769</b>	<b>0,296</b>	<b>0,327</b>	<b>14,794</b>	<b>178,176</b>	<b>7,135</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	173	4,844	5,882	19,03	135,39	0,052	0,026	1,557	209,33	0,173
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	151,515	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>223</b>	<b>8,387</b>	<b>8,296</b>	<b>51,694</b>	<b>286,905</b>	<b>0,109</b>	<b>0,083</b>	<b>1,593</b>	<b>223,366</b>	<b>0,664</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	157,248	0,075	0,05	6	28,2	1
113,1	Хлебцы рыбные	80	16,6	4,3	6,4	116,025	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	58,149	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	104,468	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,715</b>	<b>18,184</b>	<b>56,319</b>	<b>435,89</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>11,898</b>	<b>98,344</b>	<b>2,801</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 038</b>	<b>78,542</b>	<b>64,502</b>	<b>272,335</b>	<b>1 800,064</b>	<b>0,814</b>	<b>1,02</b>	<b>164,945</b>	<b>639,59</b>	<b>15,726</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,191</b>	<b>1,13</b>	<b>2,913</b>	<b>206,21</b>	<b>943,145</b>	<b>18,13</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./