

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
Завтрак											
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
	Итого:	428	17,206	18,469	31,846	325,428	0,155	0,394	4,66	120,155	3,366
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	230	0,032	0,032	7,84	31,071	0,024	0,016	132	19,55	1,762
Обед											
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
	Итого:	707	30,203	19,522	124,636	720,769	0,296	0,327	14,794	178,176	7,135
Полдник											
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
	Итого:	223	8,387	8,296	51,694	286,905	0,109	0,083	1,593	223,366	0,664
Ужин											
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
	Итого:	450	22,715	18,184	56,319	435,89	0,23	0,2	11,898	98,344	2,801
	Итого за день:	2 038	78,542	64,502	272,335	1 800,064	0,814	1,02	164,945	639,59	15,726
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,191	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./