

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 24 января 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	61	1,159	5,429	4,697	72,285	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	201									
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>17,054</b>	<b>18,19</b>	<b>31,031</b>	<b>357,686</b>	<b>0,152</b>	<b>0,391</b>	<b>4,45</b>	<b>118,638</b>	<b>3,321</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>1,515</b>	<b>0,101</b>	<b>21,21</b>	<b>88,173</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>10,1</b>	<b>14,83</b>	<b>0,608</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	201	19,43	16,271	34,16	360,843	0,057	0,115	0,967	45,464	2,096
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>716</b>	<b>29,035</b>	<b>19,872</b>	<b>118,408</b>	<b>765,172</b>	<b>0,304</b>	<b>0,269</b>	<b>84,935</b>	<b>127,855</b>	<b>6,514</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,053</b>	<b>7,164</b>	<b>40,644</b>	<b>263,611</b>	<b>0,099</b>	<b>0,081</b>	<b>0,606</b>	<b>249,636</b>	<b>0,681</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>20,725</b>	<b>16,185</b>	<b>59,875</b>	<b>468,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>12,32</b>	<b>93,22</b>	<b>2,724</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 100</b>	<b>77,382</b>	<b>61,512</b>	<b>271,168</b>	<b>1 943,042</b>	<b>0,826</b>	<b>0,972</b>	<b>112,41</b>	<b>604,179</b>	<b>13,847</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,674</b>	<b>67,073</b>	<b>345,391</b>	<b>1 800,189</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. /