

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
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	202									
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
	Итого:	423	16,026	13,032	23,142	275,078	0,144	0,393	3,06	99,19	3,759
Завтрак 2ой											
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	173								7,785	0,002
	Итого:	274	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	15,865	0,608
Обед											
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
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
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
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	715	22,64	18	122,569	739,529	0,36	0,154	90,768	112,33	7,175
Полдник											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
	Итого:	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
Ужин											
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
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
	Итого:	471	19,631	16,227	50,557	426,178	0,224	0,183	12,32	96,07	3,373
	Итого за день:	2 073	65,322	52,11	225,458	1 626,07	0,81	0,804	116,818	559,055	15,104
	Итого среднее за 10 дней:		85,674	67,073	345,391	1 800,119	1,13	2,913	206,21	943,145	18,13

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./