

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 20 марта 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	59	1,121	5,251	4,543	62,116	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,123	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200				-0,807					
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	105,931	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,016</b>	<b>18,012</b>	<b>30,877</b>	<b>317,363</b>	<b>0,152</b>	<b>0,39</b>	<b>4,31</b>	<b>117,817</b>	<b>3,307</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	76,999	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>1,47</b>	<b>0,098</b>	<b>20,58</b>	<b>76,999</b>	<b>0,039</b>	<b>0,049</b>	<b>9,8</b>	<b>7,84</b>	<b>0,588</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,614	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,597	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,097	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	196	18,947	15,867	33,311	316,68	0,056	0,112	0,943	44,333	2,044
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>29,836</b>	<b>18,975</b>	<b>128,687</b>	<b>720,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,344</b>	<b>19,011</b>	<b>186,982</b>	<b>7,338</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	207	6,003	5,175	8,28	93,15	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	179,82	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>10,254</b>	<b>8,072</b>	<b>47,477</b>	<b>272,97</b>	<b>0,149</b>	<b>0,425</b>	<b>1,492</b>	<b>265,243</b>	<b>0,796</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	155,52	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	98,127	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,737	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>18,42</b>	<b>18,203</b>	<b>56,356</b>	<b>411,894</b>	<b>0,228</b>	<b>0,219</b>	<b>12,358</b>	<b>90,587</b>	<b>3,017</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 974</b>	<b>76,996</b>	<b>63,36</b>	<b>283,976</b>	<b>1 800,066</b>	<b>0,877</b>	<b>1,428</b>	<b>46,971</b>	<b>668,469</b>	<b>15,045</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>85,157</b>	<b>66,993</b>	<b>344,933</b>	<b>1 800,171</b>	<b>1,13</b>	<b>2,912</b>	<b>205,969</b>	<b>929,521</b>	<b>18,095</b>

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

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