

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	61,907	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	148,936	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	чай с медом	200				-0,317					
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	104,754	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	420	17,016	18,012	30,877	315,28	0,152	0,39	4,31	117,817	3,307
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	76,143	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	Итого:	98	1,47	0,098	20,58	76,143	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,529	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,701	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	78,218	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	196	18,947	15,867	33,311	313,161	0,056	0,112	0,943	44,333	2,044
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,379	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	740	29,836	18,975	128,687	712,831	0,31	0,344	19,011	186,982	7,338
Полдник											
281,1	Ряженка	178	5,162	4,45	7,476	80,97	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	207,459	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	248	10,122	7,83	53,206	288,429	0,12	0,103	0,584	240,37	0,865
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	153,792	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	97,037	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,871	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,618	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	18,42	18,203	56,356	407,317	0,228	0,219	12,358	90,587	3,017
	Итого за день:	1 955	76,864	63,118	289,705	1 800,001	0,848	1,105	46,063	643,596	15,115
	Итого среднее за 10 дней:		85,157	66,993	344,933	1 800,114	1,13	2,912	205,969	929,521	18,095

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./