

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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 |
| 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 | 200 | | | | | | | | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 430 | 16,62 | 13,14 | 26,22 | 291,01 | 0,16 | 0,4 | 3,06 | 102,34 | 4,11 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы | 98 | 1,47 | 0,098 | 20,58 | 85,554 | 0,039 | 0,049 | 9,8 | 7,84 | 0,588 |
| | Итого: | 98 | 1,47 | 0,098 | 20,58 | 85,554 | 0,039 | 0,049 | 9,8 | 7,84 | 0,588 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,46 | 0,02 | 0,02 | 6 | 13,8 | 0,36 |
| 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 |
| 239 | Птица отварная | 77 | 15,362 | 14,688 | 0,183 | 194,04 | 0,087 | | 2,175 | 22,802 | 1,348 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 771 | 35,271 | 20,136 | 141,149 | 859,217 | 0,58 | 0,362 | 20,243 | 185,001 | 11,231 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 207 | 6,003 | 5,175 | 8,28 | 103,5 | 0,081 | 0,357 | 1,449 | 248,4 | 0,207 |
| | печенье | 31 | 1,302 | 2,058 | 12,974 | 75,71 | 0,013 | 0,009 | | 5,053 | 0,366 |
| | Итого: | 238 | 7,305 | 7,233 | 21,254 | 179,21 | 0,094 | 0,366 | 1,449 | 253,453 | 0,573 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 150 | 2,225 | 13,425 | 10,775 | 172,8 | 0,075 | 0,05 | 6 | 28,2 | 1 |
| 30,2 | Котлеты рыбные с морковью | 80 | 12,4 | 4,33 | 7,02 | 109,03 | 0,07 | 0,14 | 1,57 | 45,9 | 0,97 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 180 | 0,09 | 0,009 | 15,804 | 63,9 | 0,005 | | 4,788 | 5,274 | 0,121 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 460 | 18,015 | 18,364 | 50,699 | 434,24 | 0,24 | 0,23 | 12,358 | 96,874 | 4,041 |
| | Итого за день: | 1 997 | 78,681 | 58,971 | 259,902 | 1 849,231 | 1,113 | 1,407 | 46,91 | 645,508 | 20,543 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 85,157 | 66,993 | 344,933 | 1 800,162 | 1,13 | 2,912 | 205,969 | 929,521 | 18,095 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./