

Базюк С. В.

М. П. 19 ноября 2024 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 20 ноября 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	53	1,007	4,717	4,081	62,81	0,009	0,026	3,71	21,73	0,371
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,09	0,076	0,029		10,925	0,903
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	411	16,817	17,444	28,703	388,59	0,145	0,395	3,99	118,895	4,053
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,40	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,55	0,1	1,9	10,70	0,033	0,017	12,5	7	0,45
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,31	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	359,05	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	728	29,586	19,131	126,115	791,01	0,314	0,335	25,53	178,748	7,34
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,00	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,80	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:	240	9,471	7,397	46,397	289,80	0,139	0,379	1,303	232,843	0,769
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	119,70	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,29	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	15,159	12,606	67,054	440,17	0,393	0,148	39,359	74,892	5,879
	Итого за день:	1 898	71,674	56,739	274,27	1 939,97	1,038	1,281	100,582	633,378	18,121
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,12	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /