

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 21 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	283,68	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/29,674	2,45	7,55	14,62	118,86	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	41,43		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	14,05	14,15	66,96	443,97	0,29	0,25	1,02	213,03	3,14
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,20	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	32,20	0,04	0,03	60	43	0,302
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	12,58	0,046	0,046	110	4,4	0,275
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	77,14	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,05		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	84	13,566	12,443	14,133	198,11	0,095	0,137	0,767	35,805	1,365
212,1	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	100,26	0,04	0,06	25,74	83,18	1,21
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	70,50	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,77	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	736	22,637	22,463	81,299	546,47	0,352	0,365	149,734	198,429	5,951
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,03	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	90,42	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	252	6,847	8,061	26,81	182,45	0,068	0,172	1,04	227,181	0,591
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	312,80	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	116,77	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	63,21	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,17	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	435	26,497	22,274	90,925	594,95	0,17	0,622	220,658	315,753	7,097
	Итого за день:	2 163	70,931	67,148	274,094	1 800,04	0,92	1,44	432,452	997,393	17,081
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,15	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /