

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**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 | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 53 | 1,007 | 4,717 | 4,081 | 54,01 | 0,009 | 0,026 | 3,71 | 21,73 | 0,371 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 144,22 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 0,25 | Батон нарезной | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,766 | 96,28 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| 36 | Какао на молоке | 200 | 6,79 | 7,88 | 25,74 | 168,76 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| | Итого: | 412 | 23,502 | 25,336 | 54,987 | 463,28 | 0,237 | 0,706 | 6,49 | 357,832 | 4,117 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 26,14 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| | Итого: | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 26,14 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 9,20 | 0,033 | 0,017 | 12,5 | 7 | 0,45 |
| 245 | Суп - лапша домашняя | 200 | 2,304 | 1,448 | 15,864 | 77,01 | 0,08 | 0,048 | 5,568 | 16,184 | 0,76 |
| 245,1 | Лапша домашняя | 20 | 2,561 | 0,781 | 13,237 | 60,46 | 0,035 | 0,029 | | 7,956 | 0,364 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,52 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,52 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 260 | Плов из птицы | 200 | 19,333 | 16,19 | 33,99 | 308,78 | 0,057 | 0,114 | 0,962 | 45,238 | 2,086 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 149,18 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 74,60 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 728 | 29,586 | 19,131 | 126,115 | 680,27 | 0,314 | 0,335 | 25,53 | 178,748 | 7,34 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 77,40 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| 301 | Булочка российская | 60 | 4,251 | 2,897 | 39,197 | 171,83 | 0,069 | 0,069 | 0,043 | 16,843 | 0,589 |
| | Итого: | 240 | 9,471 | 7,397 | 46,397 | 249,23 | 0,139 | 0,379 | 1,303 | 232,843 | 0,769 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 118,04 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 236,1 | Печень по – строгановски | 70 | 8,304 | 7,368 | 5,04 | 102,94 | 0,166 | | 17,824 | 23,118 | 3,745 |
| 139,1 | Напиток из св плодов | 180 | 0,09 | | 18,817 | 61,31 | 0,009 | 0,009 | 3,375 | 3,582 | 0,198 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 96,26 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 439 | 15,159 | 12,606 | 67,054 | 378,55 | 0,393 | 0,148 | 39,359 | 74,892 | 5,879 |
| | Итого за день: | 1 899 | 78,359 | 64,631 | 300,554 | 1 797,46 | 1,13 | 1,592 | 103,082 | 872,315 | 18,185 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 80,272 | 67,469 | 340,253 | 1 800,14 | 1,148 | 2,71 | 221,188 | 942,941 | 18,936 |

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ / Гайнутдинова Ф. Р. /