

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	29,688/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,53	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	400	11,81	13,67	58,464	401,55	0,176	0,444	1,899	224,634	1,538
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:	290	0,81	0,18	7,29	32,56	0,036	0,027	54	39,6	0,272
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	55	0,715	0,055	2,695	14,14	0,046	0,046	110	4,4	0,275
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,512	3,681	11,943	86,67	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	84	13,566	12,443	14,133	222,60	0,095	0,137	0,767	35,805	1,365
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	716	22,224	21,815	79,414	599,00	0,347	0,357	146,302	187,338	5,79
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,4	Пряники	52	1,747	2,761	17,41	101,60	0,018	0,012		6,781	0,491
	Итого:	242	6,592	7,796	26,34	199,83	0,065	0,164	0,988	216,161	0,586
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,46	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,20	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
133	Кисель из шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	435	26,097	22,274	97,925	704,88	0,16	0,532	35,858	312,103	3,897
	Итого за день:	2 083	67,533	65,735	269,433	1 937,82	0,784	1,525	239,047	979,836	12,083
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,17	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./