

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 23 октября 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	61	1,159	5,429	4,697	72,29	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
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	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	421	17,159	18,179	30,487	403,82	0,15	0,401	4,55	122,75	4,157
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	250	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	22,75	2,202
Обед											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	40,25	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
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	196	18,947	15,867	33,311	351,87	0,056	0,112	0,943	44,333	2,044
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,11	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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:	705	29,066	22,553	120,457	797,80	0,296	0,334	17,936	187,587	6,989
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	186,39	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	240	9,03	6,673	50,897	279,45	0,125	0,194	0,996	214,277	1,264
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	206,00	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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:	429	14,435	7,309	70,604	403,78	0,337	0,848	8,815	45,215	4,884
	Итого за день:	2 045	69,73	54,754	282,245	1 927,53	0,938	1,796	197,297	592,578	19,496
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,19	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /