

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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	59,17	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	140,27	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	95,33	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	166,80	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	421	23,749	26,059	56,187	461,56	0,24	0,711	7,05	361,4	4,197
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	74,21	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	74,21	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
39,1	Салат с помидорами	50	0,5	3,833	1	34,21	0,017	0,025	5,175	22,183	0,258
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	76,12	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	59,76	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,51		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	196	18,947	15,867	33,311	299,09	0,056	0,112	0,943	44,333	2,044
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	132,70	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	75,23	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	705	29,066	22,553	120,457	678,13	0,296	0,334	17,936	187,587	6,989
Полдник											
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	77,77	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	158,44	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	239	9,631	6,378	49,955	236,20	0,119	0,073	0,597	237,877	1,353
Ужин											
241	Запеканка картофельная с печенью	180	10,18	6,25	27,33	175,10	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	12,38	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	67,33	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	95,14	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	14,445	7,309	72,695	349,95	0,338	0,849	9,19	45,613	4,906
	Итого за день:	1 914	78,391	62,399	320,294	1 800,04	1,033	2,016	44,773	840,476	18,046
	Итого среднее за 10 дней:		80,059	66,698	340,446	1 800,15	1,14	2,778	218,173	939,641	18,812

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /