

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

**Ежедневное меню на
 25 сентября 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	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
	чай с медом	199									
	Итого:	419	17,12	12,99	32,47	317,33	0,15	0,39	3,06	96,34	3,11
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	57	0,627	0,114	2,166	12,198	0,038	0,019	14,25	7,98	0,513
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	202	19,527	16,352	34,33	362,638	0,058	0,115	0,972	45,69	2,107
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	717	29,707	19,307	122,301	778,75	0,317	0,331	27,04	174,39	7,268
Полдник											
281,1	Ряженка	195	5,655	4,875	8,19	99,667	0,043	0,025	0,585	241,8	0,195
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	265	10,835	7,095	57,7	317,127	0,136	0,083	0,655	260,37	1,565
Ужин											
183	Соус сметанный	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	183,111	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	13,562	6,932	73,306	407,084	0,317	0,764	46,09	46,322	4,934
	Итого за день:	1 921	71,944	46,485	292,257	1 849,235	0,952	1,592	124,845	604,623	17,117
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,173	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /