

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 26 июня 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	62	1,178	5,518	4,774	63,723	0,01	0,031	4,34	25,42	0,434
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	148,53	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	98,363	0,078	0,029		11,213	0,926
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,1		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>17,083</b>	<b>18,257</b>	<b>29,98</b>	<b>354,716</b>	<b>0,148</b>	<b>0,4</b>	<b>4,62</b>	<b>122,872</b>	<b>4,14</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>32,562</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	4,905	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,597	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,097	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	323,143	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	84,439	0,095	0,042		18,55	2,067
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>737</b>	<b>30,341</b>	<b>19,325</b>	<b>129,743</b>	<b>729,374</b>	<b>0,305</b>	<b>0,337</b>	<b>15,53</b>	<b>186,637</b>	<b>7,437</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	196	5,684	4,9	8,232	90,16	0,044	0,025	0,588	243,04	0,196
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	195,714	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>266</b>	<b>10,864</b>	<b>7,12</b>	<b>57,742</b>	<b>285,874</b>	<b>0,137</b>	<b>0,083</b>	<b>0,658</b>	<b>261,61</b>	<b>1,566</b>
<b>Ужин</b>											
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	98,82	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	105,903	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>22,515</b>	<b>6,34</b>	<b>73,548</b>	<b>397,523</b>	<b>0,315</b>	<b>0,264</b>	<b>18,973</b>	<b>110,982</b>	<b>3,069</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 975</b>	<b>81,703</b>	<b>51,242</b>	<b>299,112</b>	<b>1 800,049</b>	<b>0,944</b>	<b>1,114</b>	<b>99,781</b>	<b>716,101</b>	<b>16,512</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,173</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Повар: \_\_\_\_\_ /Гуча О. А./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р. /