

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

**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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	62	1,178	5,518	4,774	63,728	0,01	0,031	4,34	25,42	0,434
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	148,535	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	98,368	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
	Итого:	421	17,083	18,257	29,98	354,731	0,148	0,4	4,62	122,872	4,14
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	32,562	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
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
	Итого:	737	30,341	19,325	129,743	729,374	0,305	0,337	15,53	186,637	7,437
Полдник											
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
	Итого:	266	10,864	7,12	57,742	285,874	0,137	0,083	0,658	261,61	1,566
Ужин											
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
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	135,29	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
	Итого:	451	22,515	6,34	73,548	397,523	0,315	0,264	18,973	110,982	3,069
	Итого за день:	1 975	81,703	51,242	299,112	1 800,064	0,944	1,114	99,781	716,101	16,512
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,184	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Повар: _____ /Гуча О. А./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /