

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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>											
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
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>17,618</b>	<b>13,376</b>	<b>27,446</b>	<b>301,921</b>	<b>0,165</b>	<b>0,442</b>	<b>3,46</b>	<b>120,99</b>	<b>7,507</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	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>36,18</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	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
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	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		26,9	109,55	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	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>112,437</b>	<b>746,505</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	206	5,974	5,15	8,652	105,289	0,046	0,026	0,618	255,44	0,206
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>5,974</b>	<b>5,15</b>	<b>8,652</b>	<b>105,289</b>	<b>0,046</b>	<b>0,026</b>	<b>0,618</b>	<b>255,44</b>	<b>0,206</b>
<b>Ужин</b>											
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	<b>Итого:</b>	<b>463</b>	<b>22,118</b>	<b>6,515</b>	<b>67,75</b>	<b>417,843</b>	<b>0,328</b>	<b>0,275</b>	<b>18,973</b>	<b>117,744</b>	<b>4,163</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 939</b>	<b>76,951</b>	<b>44,566</b>	<b>224,385</b>	<b>1 607,738</b>	<b>0,884</b>	<b>1,111</b>	<b>98,581</b>	<b>714,811</b>	<b>19,612</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,136</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. /