

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
15 мая 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
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	чай с медом	200									
	Итого:	431	16,686	13,152	26,562	292,78	0,162	0,401	3,06	102,69	4,149
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	87	0,348	0,026	8,265	35,279	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
	Итого:	87	0,348	0,026	8,265	35,279	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
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	190	18,367	15,381	32,291	341,095	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	735	29,322	18,501	128,009	791,932	0,31	0,342	18,982	185,975	7,314
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	461	20,281	16,337	55,234	444,169	0,246	0,2	10,375	97,292	3,827
	Итого за день:	1 914	71,737	53,316	227,47	1 667,56	0,785	1,128	37,807	622,887	17,391