

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

**Ежедневное меню на  
 29 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	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	110	11	11,275	2,2	153,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>17,586</b>	<b>14,027</b>	<b>41,162</b>	<b>362,705</b>	<b>0,177</b>	<b>0,453</b>	<b>3,525</b>	<b>170,87</b>	<b>5,179</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	107	0,428	0,032	10,165	43,389	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
	<b>Итого:</b>	<b>107</b>	<b>0,428</b>	<b>0,032</b>	<b>10,165</b>	<b>43,389</b>	<b>0,021</b>	<b>0,032</b>	<b>5,35</b>	<b>20,33</b>	<b>2,461</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
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	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>31,375</b>	<b>24,66</b>	<b>131,408</b>	<b>868,677</b>	<b>0,316</b>	<b>0,363</b>	<b>21,578</b>	<b>196,569</b>	<b>7,533</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	179	5,012	6,086	19,69	153,94	0,054	0,027	1,611	216,59	0,179
	<b>Итого:</b>	<b>179</b>	<b>5,012</b>	<b>6,086</b>	<b>19,69</b>	<b>153,94</b>	<b>0,054</b>	<b>0,027</b>	<b>1,611</b>	<b>216,59</b>	<b>0,179</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	149,76	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>18,704</b>	<b>14,786</b>	<b>42,694</b>	<b>380,4</b>	<b>0,221</b>	<b>0,184</b>	<b>10,568</b>	<b>81,424</b>	<b>3,756</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 903</b>	<b>73,106</b>	<b>59,591</b>	<b>245,12</b>	<b>1 809,111</b>	<b>0,789</b>	<b>1,059</b>	<b>42,632</b>	<b>685,783</b>	<b>19,108</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,102</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

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