

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
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	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
	Итого:	421	17,586	14,027	41,162	362,705	0,177	0,453	3,525	170,87	5,179
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	107	0,428	0,032	10,165	43,389	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
	Итого:	107	0,428	0,032	10,165	43,389	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
Обед											
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
	Итого:	755	31,375	24,66	131,408	868,677	0,316	0,363	21,578	196,569	7,533
Полдник											
284,1	Снежок	179	5,012	6,086	19,69	153,94	0,054	0,027	1,611	216,59	0,179
	Итого:	179	5,012	6,086	19,69	153,94	0,054	0,027	1,611	216,59	0,179
Ужин											
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
	Итого:	441	18,704	14,786	42,694	380,4	0,221	0,184	10,568	81,424	3,756
	Итого за день:	1 903	73,106	59,591	245,12	1 809,111	0,789	1,059	42,632	685,783	19,108
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,102	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р./