

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 3 июля 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углевод ы		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	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	Итого:	400	15,12	10,94	32,07	289,38	0,14	0,335	3,03	82,7	2,79
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
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	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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:	720	28,635	22,722	120,733	797,314	0,287	0,257	79,15	127,801	6,544
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
Ужин											
311,1	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	7,72	0,007	0,007	6	4	0,32
241	Запеканка картофельная с печенью	140	7,918	4,861	21,257	160,222	0,187	0,622	4,223	18,511	2,886
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	449	13,183	8,14	73,499	417,632	0,293	0,68	53,153	50,564	5,172
	Итого за день:	1 969	68,088	48,672	304,072	1 894,247	0,884	1,368	138,943	532,835	16,656
	Итого среднее за 10 дней:		79,911	66,005	287,251	1 800,175	1,035	3,023	223,685	925,745	18,38

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /