

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

**Ежедневное меню на
 31 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	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,007	0,02	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
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	16,68	12,91	30,23	305,73	0,147	0,38	2,1	95,34	3,03
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
39,1	Салат с	40	0,4	3,067	0,8	32,2	0,013	0,02	4,14	17,747	0,207
245,1	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	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
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	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	708	22,558	20,2	126,531	773,898	0,335	0,214	21,008	166,936	7,423
Полдник											
281,1	Ряженка	175	5,075	4,375	7,35	89,444	0,039	0,022	0,525	217	0,175
149,1	Ватрушка с	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	245	10,255	6,595	56,86	306,904	0,132	0,08	0,595	235,57	1,545
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,44	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,32
241	Запеканка картофельная с печенью	170	9,614	5,903	25,812	194,556	0,227	0,756	5,128	22,478	3,504
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
139,1	Гайиток из св	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	478	14,224	6,99	71,993	405,386	0,327	0,812	14,888	48,003	4,996
	Итого за день:	1 906	63,747	46,725	292,963	1 823,928	0,963	1,501	162,341	557,849	18,645
	Итого среднее за 10 дней:		78,354	64,607	287,227	1 800,182	1,031	2,96	221,312	894,512	18,209

Мед сестра: _____ / Амирова Л. Г. /