

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

**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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	24,928/10,04/7,344	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
	чай с медом	200									
	Итого:	420	19,398	24,698	24,256	396,133	0,132	0,431	4,478	235,684	3,184
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	32,25	0,227
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,042	0,042	100	4	0,25
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	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
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:	724	29,733	19,169	126,897	794,803	0,315	0,36	113,03	174,587	6,88
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	50	3,105	1,61	28,56	0,141	0,055	0,035	0,18	9,5	0,585
	Итого:	230	8,325	6,11	36,12	92,141	0,095	0,058	0,72	232,7	0,765
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
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	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,525	18,305	64,541	486,39	0,235	0,23	48,82	90,44	3,54
	Итого за день:	2 069	76,655	68,432	257,888	1 796,602	0,807	1,102	212,048	765,662	14,596
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,198	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /