

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

**Ежедневное меню на
 29 мая 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 | | В1 | В2 | С | Са | 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 | 29,974/10,184 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами | 40 | 0,4 | 3,067 | 1 | 32,867 | 0,013 | 0,02 | 5,667 | 13,247 | 0,247 |
| 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 | 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 |
| 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 | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,578 | 0,074 | 0,033 | | 14,35 | 1,599 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 713 | 28,157 | 22,185 | 111,837 | 765,599 | 0,284 | 0,287 | 16,597 | 130,214 | 5,762 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 340,6 | Пирожки простые печеные с картофелем и луком | 50 | 3,15 | 1,82 | 20,46 | 111 | 0,06 | 0,03 | 0,34 | 10,6 | 0,64 |
| | Итого: | 230 | 8,37 | 6,32 | 28,02 | 203 | 0,1 | 0,053 | 0,88 | 233,8 | 0,82 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 247,3 | Винегрет овощной | 150 | 2,225 | 13,425 | 10,775 | 172,8 | 0,075 | 0,05 | 6 | 28,2 | 1 |
| 113,1 | Хлебцы рыбные | 60 | 12,45 | 3,225 | 4,8 | 95,625 | 0,053 | 0,09 | 0,833 | 40,028 | 0,548 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 450 | 19,175 | 17,1 | 57,227 | 454,245 | 0,218 | 0,3 | 226,833 | 92,128 | 7,558 |
| | Итого за день: | 1 888 | 75,129 | 70,333 | 228,689 | 1 850,988 | 0,756 | 1,086 | 372,537 | 703,826 | 18,974 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 84,601 | 67,358 | 340,434 | 1 800,193 | 1,097 | 1,59 | 190,597 | 942,147 | 17,343 |

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /