

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
<b>Завтрак</b>											
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									
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>19,398</b>	<b>24,698</b>	<b>24,256</b>	<b>396,133</b>	<b>0,132</b>	<b>0,431</b>	<b>4,478</b>	<b>235,684</b>	<b>3,184</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>713</b>	<b>28,157</b>	<b>22,185</b>	<b>111,837</b>	<b>765,599</b>	<b>0,284</b>	<b>0,287</b>	<b>16,597</b>	<b>130,214</b>	<b>5,762</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,37</b>	<b>6,32</b>	<b>28,02</b>	<b>203</b>	<b>0,1</b>	<b>0,053</b>	<b>0,88</b>	<b>233,8</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,175</b>	<b>17,1</b>	<b>57,227</b>	<b>454,245</b>	<b>0,218</b>	<b>0,3</b>	<b>226,833</b>	<b>92,128</b>	<b>7,558</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 888</b>	<b>75,129</b>	<b>70,333</b>	<b>228,689</b>	<b>1 850,988</b>	<b>0,756</b>	<b>1,086</b>	<b>372,537</b>	<b>703,826</b>	<b>18,974</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>84,601</b>	<b>67,358</b>	<b>340,434</b>	<b>1 800,193</b>	<b>1,097</b>	<b>1,59</b>	<b>190,597</b>	<b>942,147</b>	<b>17,343</b>

Мед сестра: \_\_\_\_\_ / Несговорова О. В. /