

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад корпус 2

**Ежедневное меню на
 31 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	152,607	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,88	0,16	4,48	21,112	0,007	0,02	1,92	2	0,16
0,25	Батон нарезной	30	2,85	0,338	17,513	78,37193	0,06	0,023		8,625	0,713
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	178,5693	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	390	22,52	20,678	50,133	430,66	0,217	0,693	4,7	335,515	3,693
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	29,1291	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	29,129	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,32	0,04	1	5,1324	0,013	0,013	4	9,2	0,24
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	83,72	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,671	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,273		0,002	1	2,23	0,016
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	132,8509	0,052	0,026		4,212	0,962
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	241,4503	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
139,1	Гарнирок из св	200	0,1		20,908	72,0811	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	66,04598	0,074	0,033		14,35	1,599
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	746	24,126	30,135	85,287	644,724	0,29	0,25	23,126	131,945	6,778
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	83,72	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	150,332	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:	250	9,252	6,236	41,076	234,052	0,11	0,065	0,778	237,228	1,328
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	124,8975	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	69,5786	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	157,8486	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	107,0797	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	471	21,775	7,791	88,68	459,404	0,302	0,321	21,24	140,528	4,324
	Итого за день:	1 932	77,703	64,87	272,525	1 797,97	0,941	1,343	173,594	857,215	17,772
	Итого среднее за 10 дней:		84,601	67,358	340,434	1 800,177	1,097	1,59	190,597	942,147	17,343

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /