

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

**Ежедневное меню на
 11 сентября 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
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	чай с медом	200									
	Итого:	419	16,845	18,079	29,786	350,759	0,148	0,389	4,38	117,653	3,266
Завтрак 2ой											
0,43	Фрукты св. - слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,267	3,067	0,733	31,067	0,013	0,007	2,62	6,373	0,187
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	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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	190	18,367	15,381	32,291	341,095	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	709	28,402	21,301	118,601	775,292	0,273	0,24	13,102	118,31	5,451
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
341,8	пирожки слоеные печеные с начинкой	60	3,12	3,497	28,491	157,714	0,051	0,034	0,309	12,857	1,114
	Итого:	240	8,34	7,997	36,051	249,714	0,091	0,057	0,849	236,057	1,294
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	160	9,049	5,556	24,293	183,111	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
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	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	13,294	6,134	71,856	392,801	0,305	0,758	52,077	41,208	5,164
	Итого за день:	1 907	67,981	53,911	266,895	1 816,847	0,827	1,455	85,407	546,227	16,976
	Итого среднее за 10 дней:		78,36	61,903	288,718	1 800,141	1,036	3,053	227,99	906,725	18,113

Мед сестра: _____ / Несговорова О. В. /