

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 3 апреля 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	59	1,121	5,251	4,543	62,9235	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	100,7631	0,078	0,029		11,213	0,926
	чай с медом	199									
	Итого:	417	16,826	17,99	29,709	314,617	0,148	0,389	4,31	117,242	3,259
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	76,9986	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	Итого:	98	1,47	0,098	20,58	76,999	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,614	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,5968	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,0965	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	301,68	0,113		6,8	29,939	2,757
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,066	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	743	23,858	17,496	133,356	704,247	0,365	0,231	24,868	172,238	8,012
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	195,714	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	288,774	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	155,52	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	98,127	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	18,515	18,214	56,939	414,477	0,23	0,22	12,358	90,874	3,041
	Итого за день:	1 978	70,949	61,318	299,494	1 799,114	0,925	1,107	52,446	627,165	16,369