

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
17 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	62,568	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	103,57688	0,082	0,031		11,788	0,974
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>17,235</b>	<b>18,101</b>	<b>30,994</b>	<b>356,841</b>	<b>0,152</b>	<b>0,401</b>	<b>4,48</b>	<b>122,628</b>	<b>4,174</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	77,59224	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	<b>1,515</b>	<b>0,101</b>	<b>21,21</b>	<b>77,592</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>10,1</b>	<b>8,08</b>	<b>0,606</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,638	0,116	2,204	10,92256	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,80576	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	77,3388	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,96224	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	137,38032	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	77,8888	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>30,231</b>	<b>19,355</b>	<b>125,65</b>	<b>699,354</b>	<b>0,328</b>	<b>0,338</b>	<b>27,28</b>	<b>176,417</b>	<b>7,386</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	80,51032	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	191,3648	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>10,371</b>	<b>6,695</b>	<b>57,028</b>	<b>271,875</b>	<b>0,133</b>	<b>0,081</b>	<b>0,607</b>	<b>240,53</b>	<b>1,549</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,7888	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	95,9464	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	62,48	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,228</b>	<b>16,425</b>	<b>57,258</b>	<b>391,239</b>	<b>0,22</b>	<b>0,213</b>	<b>12,09</b>	<b>87,7</b>	<b>2,921</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 943</b>	<b>77,58</b>	<b>60,677</b>	<b>292,14</b>	<b>1 796,901</b>	<b>0,873</b>	<b>1,083</b>	<b>54,557</b>	<b>635,355</b>	<b>16,635</b>