

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	62,22435	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,253	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	99,64351	0,078	0,029		11,213	0,926
	чай с медом	199									
	<b>Итого:</b>	<b>417</b>	<b>16,826</b>	<b>17,99</b>	<b>29,709</b>	<b>311,121</b>	<b>0,148</b>	<b>0,389</b>	<b>4,31</b>	<b>117,242</b>	<b>3,259</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	76,14306	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>1,47</b>	<b>0,098</b>	<b>20,58</b>	<b>76,143</b>	<b>0,039</b>	<b>0,049</b>	<b>9,8</b>	<b>7,84</b>	<b>0,588</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,5294	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,70128	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	78,21765	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	204	19,72	16,514	34,67	325,94381	0,058	0,117	0,981	46,143	2,127
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,3794	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,1986	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>747</b>	<b>30,543</b>	<b>19,611</b>	<b>129,705</b>	<b>724,038</b>	<b>0,31</b>	<b>0,348</b>	<b>19,049</b>	<b>188,442</b>	<b>7,382</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	174	5,046	4,35	7,308	79,15037	0,039	0,022	0,522	215,76	0,174
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	193,5394	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>244</b>	<b>10,226</b>	<b>6,57</b>	<b>56,818</b>	<b>272,69</b>	<b>0,132</b>	<b>0,08</b>	<b>0,592</b>	<b>234,33</b>	<b>1,544</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	153,792	0,075	0,05	6	28,2	1
30,2	Котлеты рыбные с морковью	80	12,4	4,33	7,02	97,0367	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,871	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,515</b>	<b>18,214</b>	<b>56,939</b>	<b>409,872</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>12,358</b>	<b>90,874</b>	<b>3,041</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 956</b>	<b>77,58</b>	<b>62,482</b>	<b>293,751</b>	<b>1 793,863</b>	<b>0,858</b>	<b>1,086</b>	<b>46,109</b>	<b>638,728</b>	<b>15,814</b>