

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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									
	Итого:	417	16,826	17,99	29,709	311,121	0,148	0,389	4,31	117,242	3,259
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	98	1,47	0,098	20,58	76,14306	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
	Итого:	98	1,47	0,098	20,58	76,143	0,039	0,049	9,8	7,84	0,588
Обед											
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
	Итого:	747	30,543	19,611	129,705	724,038	0,31	0,348	19,049	188,442	7,382
Полдник											
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
	Итого:	244	10,226	6,57	56,818	272,69	0,132	0,08	0,592	234,33	1,544
Ужин											
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
	Итого:	450	18,515	18,214	56,939	409,872	0,23	0,22	12,358	90,874	3,041
	Итого за день:	1 956	77,58	62,482	293,751	1 793,863	0,858	1,086	46,109	638,728	15,814