

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	63,99	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
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	41	3,895	0,461	23,934	105,9309	0,082	0,031		11,788	0,974
	чай с медом	202									
	Итого:	423	17,035	18,101	30,954	320,851	0,152	0,391	4,38	118,228	3,314
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	79,3557	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
	Итого:	101	1,515	0,101	21,21	79,356	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,638	0,116	2,204	11,1708	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
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
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	323,1432	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	140,5026	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	722	30,231	19,355	125,65	715,249	0,328	0,338	27,28	176,417	7,386
Полдник											
281,1	Ряженка	179	5,191	4,475	7,518	82,3401	0,04	0,023	0,537	221,96	0,179
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:	249	10,371	6,695	57,028	278,054	0,133	0,081	0,607	240,53	1,549
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	134,784	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
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	200	0,1	0,01	17,56	63,9	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	18,228	16,425	57,258	400,131	0,22	0,213	12,09	87,7	2,921
	Итого за день:	1 945	77,38	60,677	292,1	1 793,64	0,873	1,073	54,457	630,955	15,775