

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Лето-Осень 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
14 августа 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	62	1,178	5,518	4,774	73,47	0,01	0,031	4,34	25,42	0,434
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	423	17,293	18,379	45,688	417,871	0,155	0,395	7,42	127,247	4,235
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	49	0,539	0,098	1,862	10,486	0,033	0,016	12,25	6,86	0,441
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	190	12,383	13,68	36,406	318,44	0,107		6,46	28,442	2,619
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	718	22,691	16,631	128,835	751,956	0,365	0,221	30,778	162,162	7,903
Полдник											
281,1	Ряженка	210	6,09	5,25	8,82	107,333	0,047	0,027	0,63	260,4	0,21
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	280	11,27	7,47	58,33	324,793	0,14	0,085	0,7	278,97	1,58
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	171,667	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св плодов	201	0,101		21,013	79,606	0,01	0,01	3,769	4	0,221
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
	Итого:	453	13,054	5,741	69,795	380,273	0,314	0,728	14,294	49,708	4,67
	Итого за день:	1 974	64,348	48,261	312,447	1 817,573	1,004	1,449	218,192	634,088	20,588