

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**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       |                                | В1           | В2           | С             | Ca                       | Fe           |
| <b>Завтрак</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 312,2              | Икра кабачковая порционная       | 62           | 1,178               | 5,518         | 4,774          | 66,8577                        | 0,01         | 0,031        | 4,34          | 25,42                    | 0,434        |
| 15,1               | Омлет натуральный                | 120          | 12                  | 12,3          | 2,4            | 152,607                        | 0,06         | 0,33         | 0,18          | 81,84                    | 1,92         |
| 0,25               | Батон нарезной                   | 41           | 3,895               | 0,461         | 23,934         | 107,10791                      | 0,082        | 0,031        |               | 11,788                   | 0,974        |
| 34,1               | Чай с лимоном                    | 200          | 0,22                | 0,1           | 14,58          | 53,69                          | 0,003        | 0,003        | 2,9           | 8,2                      | 0,907        |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>423</b>   | <b>17,293</b>       | <b>18,379</b> | <b>45,688</b>  | <b>380,262</b>                 | <b>0,155</b> | <b>0,395</b> | <b>7,42</b>   | <b>127,247</b>           | <b>4,235</b> |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 0,02               | Бананы                           | 85           | 1,275               | 0,085         | 17,85          | 67,52655                       | 0,034        | 0,043        | 8,5           | 6,8                      | 0,51         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>85</b>    | <b>1,275</b>        | <b>0,085</b>  | <b>17,85</b>   | <b>67,527</b>                  | <b>0,034</b> | <b>0,043</b> | <b>8,5</b>    | <b>6,8</b>               | <b>0,51</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями         | 49           | 0,539               | 0,098         | 1,862          | 9,54226                        | 0,033        | 0,016        | 12,25         | 6,86                     | 0,441        |
| 245                | Суп - лапша домашняя             | 200          | 2,304               | 1,448         | 15,864         | 81,49232                       | 0,08         | 0,048        | 5,568         | 16,184                   | 0,76         |
| 245,1              | Лапша домашняя                   | 20           | 2,561               | 0,781         | 13,237         | 63,98028                       | 0,035        | 0,029        |               | 7,956                    | 0,364        |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,546                          |              | 0,004        | 2             | 4,46                     | 0,032        |
| 222                | Зелень в суп                     | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,546                          |              | 0,004        | 2             | 4,46                     | 0,032        |
| 260                | Плов из птицы                    | 190          | 18,367              | 15,381        | 32,291         | 310,39645                      | 0,054        | 0,109        | 0,914         | 42,976                   | 1,981        |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов      | 200          | 1,5                 |               | 44,206         | 157,8486                       | 0,02         | 0,08         | 2,5           | 57,9                     | 1,56         |
| 0,09               | Хлеб ржаной                      | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 80,5441                        | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95         |
| 0,01               | Соль                             | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 18,4                     | 0,145        |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>718</b>   | <b>28,675</b>       | <b>18,332</b> | <b>124,72</b>  | <b>704,896</b>                 | <b>0,312</b> | <b>0,33</b>  | <b>25,232</b> | <b>176,696</b>           | <b>7,265</b> |
| <b>Полдник</b>     |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 281,1              | Ряженка                          | 210          | 6,09                | 5,25          | 8,82           | 97,67303                       | 0,047        | 0,027        | 0,63          | 260,4                    | 0,21         |
| 149,1              | Ватрушка с повидлом              | 70           | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 197,8886                       | 0,093        | 0,058        | 0,07          | 18,57                    | 1,37         |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>280</b>   | <b>11,27</b>        | <b>7,47</b>   | <b>58,33</b>   | <b>295,562</b>                 | <b>0,14</b>  | <b>0,085</b> | <b>0,7</b>    | <b>278,97</b>            | <b>1,58</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями           | 40           | 0,32                | 0,04          | 1              | 5,1324                         | 0,013        | 0,013        | 4             | 9,2                      | 0,24         |
| 241                | Запеканка картофельная с печенью | 150          | 8,483               | 5,208         | 22,775         | 156,21697                      | 0,2          | 0,667        | 4,525         | 19,833                   | 3,092        |
| 139,1              | Напиток из св плодов             | 201          | 0,101               |               | 21,013         | 72,44146                       | 0,01         | 0,01         | 3,769         | 4                        | 0,221        |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                   | 42           | 3,99                | 0,473         | 24,507         | 109,6914                       | 0,084        | 0,032        |               | 12,075                   | 0,998        |
|                    | <b>Итого:</b>                    | <b>433</b>   | <b>12,894</b>       | <b>5,721</b>  | <b>69,295</b>  | <b>343,482</b>                 | <b>0,307</b> | <b>0,722</b> | <b>12,294</b> | <b>45,108</b>            | <b>4,55</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 939</b> | <b>71,407</b>       | <b>49,987</b> | <b>315,882</b> | <b>1 791,729</b>               | <b>0,948</b> | <b>1,574</b> | <b>54,146</b> | <b>634,822</b>           | <b>18,14</b> |