

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>