

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

**Ежедневное меню на
 28 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	61	1,159	5,429	4,697	72,285	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
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	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	421	17,159	18,179	30,487	403,815	0,15	0,401	4,55	122,75	4,157
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	97	1,028	0,31	8,585	42,68	0,033	0,026	5,238	5,82	0,272
	Итого:	97	1,028	0,31	8,585	42,68	0,033	0,026	5,238	5,82	0,272
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
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
260	Плов из птицы	191	18,463	15,462	32,461	342,89	0,055	0,109	0,919	43,202	1,992
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	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	729	28,766	22,903	124,186	813,45	0,298	0,343	21,487	189,582	7,166
Полдник											
281,1	Ряженка	177	5,133	4,425	7,434	90,467	0,039	0,023	0,531	219,48	0,177
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:	247	10,313	6,645	56,944	307,927	0,132	0,081	0,601	238,05	1,547
Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
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	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	409	12,598	5,687	65,029	359,246	0,294	0,712	9,9	43,828	4,456
	Итого за день:	1 903	69,865	53,724	285,23	1 857,118	0,907	1,562	41,776	600,03	17,597