

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Зима-весна 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
7 февраля 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	60	1,14	5,34	4,62	63,457	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,397	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,567		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	103,347	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,14</b>	<b>18,09</b>	<b>30,41</b>	<b>360,768</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>4,48</b>	<b>122,34</b>	<b>4,15</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	34,2	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>34,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,78	0,06	2,94	13,878	0,05	0,05	120	4,8	0,3
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	80,597	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	79,097	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	323,143	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	156,114	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>30,523</b>	<b>19,299</b>	<b>130,807</b>	<b>733,567</b>	<b>0,341</b>	<b>0,377</b>	<b>133,03</b>	<b>178,887</b>	<b>7,32</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	200	5,8	5	8	90	0,078	0,344	1,4	240	0,2
301	Булочка российская	50	3,543	2,414	32,664	149,85	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,343</b>	<b>7,414</b>	<b>40,664</b>	<b>239,85</b>	<b>0,135</b>	<b>0,402</b>	<b>1,436</b>	<b>254,036</b>	<b>0,691</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,886	0,01	0,01	3	13,8	0,36
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	258,3	0,3		13,5	54,24	1,67
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,16	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>26,9</b>	<b>17,42</b>	<b>54,257</b>	<b>431,666</b>	<b>0,399</b>	<b>0,049</b>	<b>19,875</b>	<b>83,122</b>	<b>3,178</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 994</b>	<b>84,705</b>	<b>62,423</b>	<b>263,638</b>	<b>1 800,051</b>	<b>1,085</b>	<b>1,257</b>	<b>196,821</b>	<b>673,385</b>	<b>15,438</b>