

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

**Ежедневное меню на  
 31 июля 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     | 37           | 0,703               | 3,293         | 2,849          | 43,845                         | 0,006        | 0,019        | 2,59           | 15,17                    | 0,259        |
| 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                 | 42           | 3,99                | 0,473         | 24,518         | 120,572                        | 0,084        | 0,032        |                | 12,075                   | 0,998        |
| 33                 | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86         |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>399</b>   | <b>16,893</b>       | <b>16,066</b> | <b>29,807</b>  | <b>381,117</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,39</b>  | <b>2,87</b>    | <b>113,485</b>           | <b>4,037</b> |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,31               | Черешня                        | 80           | 0,88                | 0,32          | 8,48           | 38,624                         | 0,008        | 0,008        | 12             | 26,4                     | 1,44         |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>80</b>    | <b>0,88</b>         | <b>0,32</b>   | <b>8,48</b>    | <b>38,624</b>                  | <b>0,008</b> | <b>0,008</b> | <b>12</b>      | <b>26,4</b>              | <b>1,44</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями         | 60           | 0,48                | 0,06          | 1,5            | 8,46                           | 0,02         | 0,02         | 6              | 13,8                     | 0,36         |
| 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                  | 229          | 22,137              | 18,538        | 38,919         | 411,11                         | 0,065        | 0,131        | 1,101          | 51,798                   | 2,388        |
| 123,1              | Компот из свежих плодов        | 180          | 0,63                | 0,54          | 35,375         | 140,274                        | 0,009        | 0,009        | 59,4           | 6,192                    | 0,855        |
| 0,09               | Хлеб ржаной                    | 48           | 3,168               | 0,576         | 16,416         | 84,97                          | 0,086        | 0,038        |                | 16,8                     | 1,872        |
| 0,01               | Соль                           | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145        |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>746</b>   | <b>31,384</b>       | <b>21,967</b> | <b>121,471</b> | <b>805,873</b>                 | <b>0,296</b> | <b>0,283</b> | <b>76,069</b>  | <b>140,05</b>            | <b>6,808</b> |
| <b>Полдник</b>     |                                |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 281,1              | Ряженка                        | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,56           | 92                             | 0,04         | 0,023        | 0,54           | 223,2                    | 0,18         |
| 149,1              | Ватрушка с повидлом            | 70           | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                         | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                    | 1,37         |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>250</b>   | <b>10,4</b>         | <b>6,72</b>   | <b>57,07</b>   | <b>309,46</b>                  | <b>0,133</b> | <b>0,081</b> | <b>0,61</b>    | <b>241,77</b>            | <b>1,55</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями       | 50           | 0,55                | 0,1           | 1,9            | 10,7                           | 0,033        | 0,017        | 12,5           | 7                        | 0,45         |
| 104,1              | Картофельное пюре              | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81          | 37,04                    | 1,1          |
| 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                 | 42           | 3,99                | 0,473         | 24,507         | 120,54                         | 0,084        | 0,032        |                | 12,075                   | 0,998        |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>422</b>   | <b>7,81</b>         | <b>4,662</b>  | <b>66,214</b>  | <b>341,539</b>                 | <b>0,256</b> | <b>0,167</b> | <b>26,685</b>  | <b>59,697</b>            | <b>2,745</b> |
|                    | <b>Итого за день:</b>          | <b>1 897</b> | <b>67,367</b>       | <b>49,735</b> | <b>283,042</b> | <b>1 876,613</b>               | <b>0,843</b> | <b>0,929</b> | <b>118,234</b> | <b>581,402</b>           | <b>16,58</b> |