

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	50	1,1	0,2	5,6	29	0,008	0,025	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>17,068</b>	<b>13,276</b>	<b>24,616</b>	<b>287,27</b>	<b>0,155</b>	<b>0,433</b>	<b>2,98</b>	<b>118,74</b>	<b>7,272</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
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>	<b>0,04</b>	<b>0,023</b>	<b>0,54</b>	<b>223,2</b>	<b>0,18</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
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>428</b>	<b>6,988</b>	<b>4,766</b>	<b>58,123</b>	<b>305,969</b>	<b>0,259</b>	<b>0,174</b>	<b>26,685</b>	<b>64,422</b>	<b>3,62</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 852</b>	<b>61,54</b>	<b>44,829</b>	<b>220,251</b>	<b>1 529,735</b>	<b>0,757</b>	<b>0,922</b>	<b>118,274</b>	<b>572,812</b>	<b>19,32</b>