

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 15 мая 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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	62,22435	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	149,253	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	102,1987	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	419	17,121	18,001	30,333	357,286	0,15	0,399	4,41	121,93	4,143
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	87	0,348	0,026	8,265	31,39831	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
	Итого:	87	0,348	0,026	8,265	31,398	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,5294	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	79,70128	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	78,21765	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	303,57455	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	154,3794	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	80,3492	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	735	29,322	18,501	128,009	704,82	0,31	0,342	18,982	185,975	7,314
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	193,5394	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,28	7,52	58,91	285,565	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	153,792	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	97,722	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,44721	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	20,715	16,175	61,132	417,133	0,234	0,189	10,375	90,942	2,788
	Итого за день:	1 961	77,786	60,223	286,649	1 796,202	0,854	1,174	39,227	654,347	17,716