

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

**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
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,121	5,251	4,543	63,486	0,01	0,029	4,13	24,19	0,413
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	153,448	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	104,808	0,08	0,03		11,5	0,95
	чай с медом	200									
	<b>Итого:</b>	<b>419</b>	<b>16,921</b>	<b>18,001</b>	<b>30,293</b>	<b>321,741</b>	<b>0,15</b>	<b>0,389</b>	<b>4,31</b>	<b>117,53</b>	<b>3,283</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	87	0,348	0,026	8,265	32,456	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
	<b>Итого:</b>	<b>87</b>	<b>0,348</b>	<b>0,026</b>	<b>8,265</b>	<b>32,456</b>	<b>0,017</b>	<b>0,026</b>	<b>4,35</b>	<b>16,53</b>	<b>2,001</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,783	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	82,388	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	80,854	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	313,808	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	159,583	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	83,058	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>29,322</b>	<b>18,501</b>	<b>128,009</b>	<b>728,578</b>	<b>0,31</b>	<b>0,342</b>	<b>18,982</b>	<b>185,975</b>	<b>7,314</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	183	5,307	4,575	7,686	86,051	0,041	0,023	0,549	226,92	0,183
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	200,063	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>253</b>	<b>10,487</b>	<b>6,795</b>	<b>57,196</b>	<b>286,114</b>	<b>0,134</b>	<b>0,081</b>	<b>0,619</b>	<b>245,49</b>	<b>1,553</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	158,976	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	101,016	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,586	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	105,616	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>20,715</b>	<b>16,175</b>	<b>61,132</b>	<b>431,194</b>	<b>0,234</b>	<b>0,189</b>	<b>10,375</b>	<b>90,942</b>	<b>2,788</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 944</b>	<b>77,793</b>	<b>59,498</b>	<b>284,895</b>	<b>1 800,083</b>	<b>0,845</b>	<b>1,028</b>	<b>38,636</b>	<b>656,467</b>	<b>16,939</b>