

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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									
	Итого:	419	16,921	18,001	30,293	321,741	0,15	0,389	4,31	117,53	3,283
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	87	0,348	0,026	8,265	32,456	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
	Итого:	87	0,348	0,026	8,265	32,456	0,017	0,026	4,35	16,53	2,001
Обед											
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
	Итого:	735	29,322	18,501	128,009	728,578	0,31	0,342	18,982	185,975	7,314
Полдник											
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
	Итого:	253	10,487	6,795	57,196	286,114	0,134	0,081	0,619	245,49	1,553
Ужин											
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
	Итого:	450	20,715	16,175	61,132	431,194	0,234	0,189	10,375	90,942	2,788
	Итого за день:	1 944	77,793	59,498	284,895	1 800,083	0,845	1,028	38,636	656,467	16,939