

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

**Ежедневное меню на
 29 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	60	1,14	5,34	4,62	61,146	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,275	2,2	132,2035	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	101,22286	0,082	0,031		11,788	0,974
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	72,154	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	411	17,935	18,976	45,554	366,726	0,167	0,443	4,845	186,408	4,344
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	107	0,428	0,032	10,165	37,31454	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
	Итого:	107	0,428	0,032	10,165	37,314	0,021	0,032	5,35	20,33	2,461
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	42,398	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	77,01472	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	25	3,201	0,976	16,546	75,5811	0,044	0,036		9,945	0,455
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	324,22	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	149,1756	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	77,6408	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	755	31,375	24,66	131,408	747,062	0,316	0,363	21,578	196,569	7,533
Полдник											
284,1	Снежок	179	5,012	6,086	19,69	132,3884	0,054	0,027	1,611	216,59	0,179
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,903	42,437	160,29884	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:	239	9,452	7,989	62,127	292,687	0,133	0,077	1,671	232,507	1,353
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	128,7936	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	65,7556	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	54,954	0,005		4,788	5,274	0,121
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	98,728	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	19,138	14,624	48,592	348,231	0,21	0,173	10,568	75,074	2,717
	Итого за день:	1 942	78,329	66,281	297,846	1 792,021	0,847	1,088	44,012	710,888	18,408