

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

**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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	чай с медом	200									
	<b>Итого:</b>	<b>431</b>	<b>16,686</b>	<b>13,152</b>	<b>26,562</b>	<b>292,78</b>	<b>0,162</b>	<b>0,401</b>	<b>3,06</b>	<b>102,69</b>	<b>4,149</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	87	0,348	0,026	8,265	35,279	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>35,279</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	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	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455
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	190	18,367	15,381	32,291	341,095	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>791,932</b>	<b>0,31</b>	<b>0,342</b>	<b>18,982</b>	<b>185,975</b>	<b>7,314</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	150	2,225	13,425	10,775	172,8	0,075	0,05	6	28,2	1
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>461</b>	<b>20,281</b>	<b>16,337</b>	<b>55,234</b>	<b>444,169</b>	<b>0,246</b>	<b>0,2</b>	<b>10,375</b>	<b>97,292</b>	<b>3,827</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 914</b>	<b>71,737</b>	<b>53,316</b>	<b>227,47</b>	<b>1 667,56</b>	<b>0,785</b>	<b>1,128</b>	<b>37,807</b>	<b>622,887</b>	<b>17,391</b>