

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 6 ноября 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	61	1,159	5,429	4,697	60,80	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	144,77	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	98,24	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,12		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	421	17,159	18,179	30,487	346,93	0,15	0,401	4,55	122,75	4,157
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	35,68	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	35,68	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	44	0,44	3,373	1,1	31,82	0,015	0,022	6,233	14,571	0,271
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	78,81	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	61,87	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,53		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	315,96	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	152,65	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,33	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	722	29,476	22,405	125,315	718,49	0,295	0,34	19,263	186,319	7,161
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	81,89	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	205,13	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	9,55	8,15	54,19	287,02	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	120,78	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	120,38	0,19		20,37	26,42	4,28
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	69,71	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,02	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	16,45	13,67	70,448	411,89	0,42	0,15	42,28	78,88	6,46
	Итого за день:	1 963	73,035	62,434	289,94	1 800,02	1,01	1,145	72,079	624,959	20,855