

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**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	57,85	0,01	0,031	4,27	25,01	0,427
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	137,04	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	93,16	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	162,87	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	421	23,749	26,059	56,187	450,91	0,24	0,711	7,05	361,4	4,197
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	26,93	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:	80	0,32	0,024	7,6	26,93	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	44	0,44	3,373	1,1	30,01	0,015	0,022	6,233	14,571	0,271
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	74,33	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	58,36	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,50		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	200	19,333	16,19	33,99	298,01	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	71,99	0,088	0,039		17,15	1,911
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	143,97	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	722	29,476	22,405	125,315	677,66	0,295	0,34	19,263	186,319	7,161
Полдник											
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	76,78	0,04	0,023	0,543	224,44	0,181
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	193,47	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	251	10,209	7,905	53,332	270,26	0,12	0,103	0,593	244,09	0,868
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	113,92	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
236,1	Печень по – строгановски	70	8,304	7,368	5,04	99,35	0,166		17,824	23,118	3,745
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	65,74	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,28	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	15,264	12,618	69,728	374,30	0,396	0,15	39,734	75,578	5,925
	Итого за день:	1 934	79,018	69,01	312,162	1 800,06	1,068	1,328	70,64	882,587	19,991