

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>23,749</b>	<b>26,059</b>	<b>56,187</b>	<b>450,91</b>	<b>0,24</b>	<b>0,711</b>	<b>7,05</b>	<b>361,4</b>	<b>4,197</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	80	0,32	0,024	7,6	26,93	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>26,93</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>29,476</b>	<b>22,405</b>	<b>125,315</b>	<b>677,66</b>	<b>0,295</b>	<b>0,34</b>	<b>19,263</b>	<b>186,319</b>	<b>7,161</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>10,209</b>	<b>7,905</b>	<b>53,332</b>	<b>270,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,103</b>	<b>0,593</b>	<b>244,09</b>	<b>0,868</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,264</b>	<b>12,618</b>	<b>69,728</b>	<b>374,30</b>	<b>0,396</b>	<b>0,15</b>	<b>39,734</b>	<b>75,578</b>	<b>5,925</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 934</b>	<b>79,018</b>	<b>69,01</b>	<b>312,162</b>	<b>1 800,06</b>	<b>1,068</b>	<b>1,328</b>	<b>70,64</b>	<b>882,587</b>	<b>19,991</b>