

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 9 октября 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>											
310,1	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	0,03	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,86</b>	<b>12,87</b>	<b>29,69</b>	<b>355,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,4</b>	<b>6,28</b>	<b>109,74</b>	<b>4,15</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	90	0,36	0,027	8,55	36,50	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,027</b>	<b>8,55</b>	<b>36,50</b>	<b>0,018</b>	<b>0,027</b>	<b>4,5</b>	<b>17,1</b>	<b>2,07</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	50	0,5	3,833	1,25	41,08	0,017	0,025	7,083	16,558	0,308
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,55	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,31	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	190	18,367	15,381	32,291	341,10	0,054	0,109	0,914	42,976	1,981
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>719</b>	<b>28,636</b>	<b>22,067</b>	<b>124,108</b>	<b>805,21</b>	<b>0,296</b>	<b>0,339</b>	<b>20,065</b>	<b>186,395</b>	<b>7,133</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	95,58	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
	печенье	16	0,672	1,062	6,696	39,08	0,007	0,005		2,608	0,189
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>6,095</b>	<b>5,737</b>	<b>14,55</b>	<b>134,65</b>	<b>0,048</b>	<b>0,029</b>	<b>0,561</b>	<b>234,488</b>	<b>0,376</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью	150	8,483	5,208	22,775	171,67	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>12,593</b>	<b>5,686</b>	<b>66,706</b>	<b>365,39</b>	<b>0,294</b>	<b>0,713</b>	<b>10,775</b>	<b>46,238</b>	<b>4,514</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 870</b>	<b>65,544</b>	<b>46,387</b>	<b>243,604</b>	<b>1 697,39</b>	<b>0,867</b>	<b>1,508</b>	<b>42,181</b>	<b>593,961</b>	<b>18,243</b>