

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на  
 11 сентября 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	58	1,102	5,162	4,466	68,73	0,01	0,029	4,06	23,78	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	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		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>17,102</b>	<b>17,912</b>	<b>30,256</b>	<b>400,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,399</b>	<b>4,34</b>	<b>121,52</b>	<b>4,136</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	104	1,102	0,333	9,204	45,76	0,035	0,028	5,616	6,24	0,291
	<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>1,102</b>	<b>0,333</b>	<b>9,204</b>	<b>45,76</b>	<b>0,035</b>	<b>0,028</b>	<b>5,616</b>	<b>6,24</b>	<b>0,291</b>
<b>Обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
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	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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
227,1	Плов из отварной говядины	190	12,383	13,68	36,406	318,44	0,107		6,46	28,442	2,619
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
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>728</b>	<b>22,486</b>	<b>21,121</b>	<b>127,731</b>	<b>786,3</b>	<b>0,351</b>	<b>0,214</b>	<b>22,458</b>	<b>164,512</b>	<b>7,703</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
	печенье	30	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	<b>Итого:</b>	<b>218</b>	<b>6,712</b>	<b>6,691</b>	<b>20,451</b>	<b>169,356</b>	<b>0,055</b>	<b>0,033</b>	<b>0,564</b>	<b>238,01</b>	<b>0,542</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	183,111	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>13,504</b>	<b>6,114</b>	<b>68,147</b>	<b>379,17</b>	<b>0,34</b>	<b>0,769</b>	<b>23,202</b>	<b>44,35</b>	<b>4,962</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 907</b>	<b>60,906</b>	<b>52,171</b>	<b>255,789</b>	<b>1 780,846</b>	<b>0,93</b>	<b>1,444</b>	<b>56,18</b>	<b>574,632</b>	<b>17,634</b>