

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

**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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	58	1,102	5,162	4,466	63,2316	0,01	0,029	4,06	23,78	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	154,284	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	105,6436	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	54,28	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>17,122</b>	<b>18,012</b>	<b>44,796</b>	<b>377,439</b>	<b>0,153</b>	<b>0,392</b>	<b>7,14</b>	<b>125,32</b>	<b>4,183</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин	104	1,102	0,333	9,204	42,0992	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>42,099</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	42,872	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	82,38784	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	64,68336	0,035	0,029		7,956	0,364
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы	185	17,883	14,976	31,441	305,54948	0,053	0,106	0,89	41,845	1,929
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	159,5832	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,8008	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>723</b>	<b>27,986</b>	<b>22,417</b>	<b>122,766</b>	<b>735,981</b>	<b>0,296</b>	<b>0,32</b>	<b>16,888</b>	<b>177,915</b>	<b>7,013</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	88,40188	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	200,0632	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>10,632</b>	<b>6,92</b>	<b>57,406</b>	<b>288,465</b>	<b>0,135</b>	<b>0,082</b>	<b>0,634</b>	<b>251,69</b>	<b>1,558</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	11,8128	0,04	0,02	15	8,4	0,54
241	Запеканка картофельная с печенью	160	9,049	5,556	24,293	168,46212	0,213	0,711	4,827	21,156	3,298
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	65,58588	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,9756	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>348,837</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>1 942</b>	<b>70,347</b>	<b>53,796</b>	<b>302,319</b>	<b>1 792,82</b>	<b>0,959</b>	<b>1,591</b>	<b>53,479</b>	<b>605,515</b>	<b>18,008</b>