

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на  
 8 апреля 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>											
	каша ячневая на воде	200									
268	Бутерброды с маслом	10/29,688	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>2,65</b>	<b>7,55</b>	<b>14,66</b>	<b>185</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,23	Груша	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>0,384</b>	<b>0,029</b>	<b>9,12</b>	<b>38,928</b>	<b>0,019</b>	<b>0,029</b>	<b>4,8</b>	<b>24,99</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	57	1,33	4,37	7,03	63,46	0,038	0,038	10,165	25,166	0,694
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>28,787</b>	<b>12,744</b>	<b>82,023</b>	<b>550,417</b>	<b>0,303</b>	<b>0,284</b>	<b>23,074</b>	<b>107,348</b>	<b>6,121</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</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
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>469</b>	<b>27,265</b>	<b>17,399</b>	<b>51,167</b>	<b>468,298</b>	<b>0,395</b>	<b>0,155</b>	<b>214</b>	<b>88,112</b>	<b>7,45</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 120</b>	<b>69,146</b>	<b>46,402</b>	<b>212,1</b>	<b>1 579,143</b>	<b>0,897</b>	<b>0,747</b>	<b>243,064</b>	<b>474,201</b>	<b>18,047</b>