

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
10 апреля 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
Завтрак											
8,1	каша кукурузная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	272,856	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	44,076		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	100,739	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	15,505	5,939	73,606	417,671	0,188	0,269	1,03	213,043	3,466
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	108	1,62	0,108	22,68	84,856	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	258	1,62	0,108	22,68	84,856	0,043	0,054	10,8	15,39	0,65
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,614	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	113,472	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,86	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	125,109	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Коплеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	98,82	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,2	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	78,066	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	768	31,964	15,891	83,436	547,731	0,458	0,353	29,718	215,292	6,777
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	93,06	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	141,417	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	260	12,82	10,26	29,8	234,477	0,111	0,24	2,79	232,03	2,43
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	134,784	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,247	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,358	24,925	70,454	515,281	0,214	0,412	64,78	123,972	4,592
	Итого за день:	2 195	80,267	57,123	279,976	1 800,015	1,014	1,329	109,118	799,726	17,914