

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 15 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	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	266,596	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/35,489	2,45	7,55	14,62	112,88	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	40,67		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	440	14,05	14,15	66,96	420,146	0,29	0,25	1,02	213,03	3,14
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	31,54	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	250	0,8	0,2	7,5	31,54	0,06	0,03	38	41,75	0,102
Обед											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	58,2162	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
74,1	Шпи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	56,274	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	5,6274		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,498		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	126,243	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	118,5904	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	89,0424	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	74,9324	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	739	30,168	19,452	90,716	529,922	0,356	0,946	35,413	193,068	7,017
Полдник											
281	Кефир	182	5,278	4,55	7,28	75,53	0,071	0,313	1,274	218,4	0,182
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	336,0504	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	252	13,874	30,184	42,154	411,58	0,167	0,409	1,428	354,508	1,006
Ужин											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	64,2835	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	118,6236	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	127,4548					
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	95,284	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	475	14,233	13,473	79,434	405,646	0,21	0,173	34,56	53,566	2,264
	Итого за день:	2 156	73,125	77,459	286,764	1 798,834	1,083	1,808	110,42	855,922	13,528