

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 18 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									
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>440</b>	<b>4</b>	<b>0,45</b>	<b>23,39</b>	<b>163,83</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>15,9</b>	<b>1,81</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>43</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	145,152	0,064		1,627	17,059	1,008
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>762</b>	<b>45,221</b>	<b>24,375</b>	<b>100,381</b>	<b>771,958</b>	<b>0,553</b>	<b>0,421</b>	<b>25,377</b>	<b>193,893</b>	<b>11,081</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,035</b>	<b>8,22</b>	<b>26,61</b>	<b>206,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>1,092</b>	<b>237,94</b>	<b>0,577</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	157	19,363	18,662	27,423	355,998	0,079	0,314	0,262	171,235	1,021
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	210	0,21		0,042	51,45		0,011	0,105	4,62	0,903
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>24,183</b>	<b>21,09</b>	<b>57,138</b>	<b>566,508</b>	<b>0,155</b>	<b>0,403</b>	<b>0,517</b>	<b>217,63</b>	<b>2,926</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 207</b>	<b>81,339</b>	<b>54,335</b>	<b>215,618</b>	<b>1 744,736</b>	<b>0,897</b>	<b>1,074</b>	<b>87,086</b>	<b>708,362</b>	<b>16,696</b>