

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
4 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											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	10/34,529	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	420	12,06	13,83	59,896	409,28	0,182	0,469	2,014	228,72	1,597
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	720	21,787	17,948	74,547	542,334	0,305	0,305	84,638	190,825	5,975
Полдник											
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
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	206,26	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,3	Соус сладкий	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
33	Чай с сахаром	210	0,21		0,042	51,45		0,011	0,105	4,62	0,903
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	25,39	21,68	71,782	637,575	0,158	0,492	0,755	302,52	2,908
	Итого за день:	1 930	67,172	61,878	240,935	1 831,629	0,755	1,476	148,499	994,005	11,357