

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 5 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>											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
266	Бутерброды с джемом	34,375/10	2,008	3,144	23,104	128,8	0,04	0,024	0,384	8,4	0,552
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>14,718</b>	<b>16,954</b>	<b>66,774</b>	<b>473,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,554</b>	<b>3,894</b>	<b>417,05</b>	<b>2,112</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	62	0,62	4,753	1,55	50,943	0,021	0,031	8,783	20,532	0,382
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	2	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень 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
492	Язык отварной	82	18,358	11,501		175,685	0,062	0,015		35,722	1,401
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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
	<b>Итого:</b>	<b>744</b>	<b>30,671</b>	<b>24,926</b>	<b>73,808</b>	<b>640,659</b>	<b>0,291</b>	<b>0,313</b>	<b>239,36</b>	<b>170,289</b>	<b>11,349</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	175	4,9	5,95	19,25	150,5	0,053	0,026	1,575	211,75	0,175
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>6,58</b>	<b>8,605</b>	<b>35,99</b>	<b>248,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,038</b>	<b>1,575</b>	<b>218,27</b>	<b>0,647</b>
<b>Ужин</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
248	Сельдь с раст. маслом и луком	63	8,621	7,077	0,042	97,419				48,636	0,011
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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>452</b>	<b>15,586</b>	<b>12,316</b>	<b>43,279</b>	<b>395,599</b>	<b>0,218</b>	<b>0,149</b>	<b>18,26</b>	<b>101,229</b>	<b>2,807</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 945</b>	<b>67,586</b>	<b>62,833</b>	<b>227,691</b>	<b>1 792,422</b>	<b>0,852</b>	<b>1,071</b>	<b>395,089</b>	<b>919,638</b>	<b>18,674</b>