

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 8 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
Завтрак											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
268	Бутерброды с маслом	10/29,688	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	14,06	20,51	57,19	464,63	0,2	0,55	3,51	411,17	1,77
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,23	Груша	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
	Итого:	246	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	24,99	2,21
Обед											
58	Икра кабачковая+	57	1,33	4,37	7,03	63,46	0,038	0,038	10,165	25,166	0,694
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	695	28,787	12,744	82,023	550,417	0,303	0,284	23,074	107,348	6,121
Полдник											
281,1	Ряженка	188	5,452	4,7	7,896	96,089	0,042	0,024	0,564	233,12	0,188
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	258	10,412	8,08	53,626	329,189	0,122	0,104	0,614	252,77	0,875
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из шиповника	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	469	26,905	17,399	57,467	501,058	0,386	0,074	47,68	84,827	4,57
	Итого за день:	2 108	80,548	58,762	259,426	1 884,221	1,03	1,04	79,678	881,106	15,545