

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 10 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>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	282,656	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	67,9888	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	98,52392	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>17,605</b>	<b>8,639</b>	<b>89,382</b>	<b>449,169</b>	<b>0,378</b>	<b>0,489</b>	<b>2,07</b>	<b>251,403</b>	<b>3,176</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	108	1,62	0,108	22,68	82,96992	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>258</b>	<b>1,62</b>	<b>0,108</b>	<b>22,68</b>	<b>82,97</b>	<b>0,043</b>	<b>0,054</b>	<b>10,8</b>	<b>15,39</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,4448	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	110,9504	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,352	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,528		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	122,3288	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	96,624	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	42,24	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	56,232	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	76,3312	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>768</b>	<b>31,964</b>	<b>15,891</b>	<b>83,436</b>	<b>535,559</b>	<b>0,458</b>	<b>0,353</b>	<b>29,718</b>	<b>215,292</b>	<b>6,777</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	191	5,539	4,775	7,64	84,04	0,074	0,329	1,337	229,2	0,191
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	138,2744	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>13,259</b>	<b>9,735</b>	<b>28,04</b>	<b>222,314</b>	<b>0,135</b>	<b>0,409</b>	<b>3,087</b>	<b>240,83</b>	<b>2,521</b>
<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	131,7888	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	147,576	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	123,44112	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	101,024	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>18,358</b>	<b>24,925</b>	<b>70,454</b>	<b>503,83</b>	<b>0,214</b>	<b>0,412</b>	<b>64,78</b>	<b>123,972</b>	<b>4,592</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 186</b>	<b>82,806</b>	<b>59,298</b>	<b>293,992</b>	<b>1 793,842</b>	<b>1,228</b>	<b>1,718</b>	<b>110,455</b>	<b>846,886</b>	<b>17,715</b>