

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
Завтрак											
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
	Итого:	439	17,605	8,639	89,382	449,169	0,378	0,489	2,07	251,403	3,176
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	258	1,62	0,108	22,68	82,97	0,043	0,054	10,8	15,39	0,65
Обед											
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
	Итого:	768	31,964	15,891	83,436	535,559	0,458	0,353	29,718	215,292	6,777
Полдник											
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
	Итого:	251	13,259	9,735	28,04	222,314	0,135	0,409	3,087	240,83	2,521
Ужин											
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
	Итого:	470	18,358	24,925	70,454	503,83	0,214	0,412	64,78	123,972	4,592
	Итого за день:	2 186	82,806	59,298	293,992	1 793,842	1,228	1,718	110,455	846,886	17,715