

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 12 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>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
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>439</b>	<b>18,595</b>	<b>15,119</b>	<b>77,706</b>	<b>518,789</b>	<b>0,328</b>	<b>0,569</b>	<b>3,56</b>	<b>462,003</b>	<b>3,006</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
52,1	Салат из квашеной капусты	54	0,36	2,79	4,41	43,2	0,009	0,009	11,907	10,926	0,396
83,1	Суп из овощей	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>25,938</b>	<b>28,334</b>	<b>74,593</b>	<b>649,065</b>	<b>0,382</b>	<b>0,153</b>	<b>49,86</b>	<b>154,029</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>											
284,1	Снежок	185	5,18	6,29	20,35	159,1	0,056	0,028	1,665	223,85	0,185
0,4	Пряники	54	1,814	2,867	18,079	105,505	0,018	0,013		7,042	0,51
	<b>Итого:</b>	<b>239</b>	<b>6,994</b>	<b>9,157</b>	<b>38,429</b>	<b>264,605</b>	<b>0,074</b>	<b>0,041</b>	<b>1,665</b>	<b>230,892</b>	<b>0,695</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	60	0,6	4,6	1,5	49,3	0,02	0,03	8,5	19,87	0,37
15,1	Омлет натуральный	123	12,3	12,608	2,46	171,893	0,062	0,338	0,185	83,886	1,968
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	мармелад	48									
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>17,5</b>	<b>17,858</b>	<b>27,5</b>	<b>341,593</b>	<b>0,162</b>	<b>0,438</b>	<b>9,085</b>	<b>132,856</b>	<b>6,568</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 960</b>	<b>69,068</b>	<b>70,508</b>	<b>228,028</b>	<b>1 816,732</b>	<b>0,975</b>	<b>1,221</b>	<b>229,169</b>	<b>995,78</b>	<b>20,269</b>