

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

**Ежедневное меню на  
 15 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>     |                                     |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 17,2               | Суп молочный с крупой (гречка)      | 200          | 5,97                | 5,48          | 17,08         | 125,484                        | 0,11         | 0,22         | 0,91          | 160,8                    | 1,13          |
| 268                | Бутерброды с маслом                 | 10/35,482    | 2,45                | 7,55          | 14,62         | 120,5                          | 0,05         | 0,03         |               | 9,3                      | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный напиток                    | 200          | 2,5                 | 1,6           | 14,316        | 68,221                         | 0,06         | 0,25         | 1,15          | 40,86                    | 0,59          |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>440</b>   | <b>10,92</b>        | <b>14,63</b>  | <b>46,016</b> | <b>314,205</b>                 | <b>0,22</b>  | <b>0,5</b>   | <b>2,06</b>   | <b>210,96</b>            | <b>2,34</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 0,34               | Вода питьевая                       | 150          |                     |               |               |                                |              |              |               | 6,75                     | 0,002         |
| 0,21               | Мандарины                           | 100          | 0,8                 | 0,2           | 7,5           | 33,82                          | 0,06         | 0,03         | 38            | 35                       | 0,1           |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>250</b>   | <b>0,8</b>          | <b>0,2</b>    | <b>7,5</b>    | <b>33,82</b>                   | <b>0,06</b>  | <b>0,03</b>  | <b>38</b>     | <b>41,75</b>             | <b>0,102</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                     |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 58                 | Икра кабачковая+                    | 63           | 1,47                | 4,83          | 7,77          | 62,425                         | 0,042        | 0,042        | 11,235        | 27,815                   | 0,767         |
| 74,1               | Щи из квашеной капусты с картофелем | 200          | 1,39                | 3,91          | 6,79          | 60,342                         | 0,04         | 0,65         | 14,77         | 34,66                    | 0,64          |
| 0,13               | Сметана в суп                       | 6            | 0,18                | 0,6           | 0,165         | 6,034                          |              | 0,015        | 0,038         | 5,4                      | 0,015         |
| 222                | Зелень в суп                        | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08          | 0,534                          |              | 0,004        | 2             | 4,46                     | 0,032         |
| 222,2              | Лук зеленый в суп                   | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08          | 0,534                          |              | 0,004        | 2             | 4,46                     | 0,032         |
| 272,1              | Перловка отварная                   | 130          | 3,328               | 3,536         | 26,849        | 135,369                        | 0,052        |              |               | 21,684                   | 0,797         |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины          | 80           | 19,33               | 5,74          | 3,94          | 127,163                        | 0,09         | 0,17         | 1,37          | 18,34                    | 1,8           |
| 0,44               | Сок фруктовый                       | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6          | 95,479                         | 0,04         | 0,02         | 4             | 40                       | 0,8           |
| 0,09               | Хлеб ржаной                         | 51           | 3,366               | 0,612         | 17,442        | 80,349                         | 0,092        | 0,041        |               | 17,85                    | 1,989         |
| 0,01               | Соль                                | 5            |                     |               |               |                                |              |              |               | 18,4                     | 0,145         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>739</b>   | <b>30,168</b>       | <b>19,452</b> | <b>90,716</b> | <b>568,23</b>                  | <b>0,356</b> | <b>0,946</b> | <b>35,413</b> | <b>193,068</b>           | <b>7,017</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                     |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 281                | Кефир                               | 182          | 5,278               | 4,55          | 7,28          | 80,99                          | 0,071        | 0,313        | 1,274         | 218,4                    | 0,182         |
| 302,1              | Сырная палочка                      | 70           | 8,596               | 25,634        | 34,874        | 360,343                        | 0,096        | 0,096        | 0,154         | 136,108                  | 0,824         |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>252</b>   | <b>13,874</b>       | <b>30,184</b> | <b>42,154</b> | <b>441,333</b>                 | <b>0,167</b> | <b>0,409</b> | <b>1,428</b>  | <b>354,508</b>           | <b>1,006</b>  |
| <b>Ужин</b>        |                                     |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 0,3                | Яйцо отварное                       | 55           | 6,26                | 5,67          | 0,345         | 68,931                         | 0,004        | 0,017        |               |                          |               |
| 252,3              | Рагу овощное (3-й вариант)          | 180          | 2,673               | 7,353         | 16,533        | 127,199                        | 0,126        | 0,126        | 34,56         | 42,066                   | 1,314         |
| 132                | Кисель из кураги                    | 200          | 1                   |               | 37,906        | 144,144                        |              | 0,03         | 0,04          | 24,66                    | 0,59          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,8                 | 0,45          | 23,34         | 102,172                        | 0,08         | 0,03         |               | 11,5                     | 0,95          |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>475</b>   | <b>13,733</b>       | <b>13,473</b> | <b>78,124</b> | <b>442,446</b>                 | <b>0,21</b>  | <b>0,203</b> | <b>34,6</b>   | <b>78,226</b>            | <b>2,854</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>2 156</b> | <b>69,495</b>       | <b>77,939</b> | <b>264,51</b> | <b>1 800,034</b>               | <b>1,013</b> | <b>2,088</b> | <b>111,5</b>  | <b>878,512</b>           | <b>13,318</b> |