

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
Завтрак											
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
	Итого:	440	10,92	14,63	46,016	314,205	0,22	0,5	2,06	210,96	2,34
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	250	0,8	0,2	7,5	33,82	0,06	0,03	38	41,75	0,102
Обед											
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
	Итого:	739	30,168	19,452	90,716	568,23	0,356	0,946	35,413	193,068	7,017
Полдник											
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
	Итого:	252	13,874	30,184	42,154	441,333	0,167	0,409	1,428	354,508	1,006
Ужин											
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
	Итого:	475	13,733	13,473	78,124	442,446	0,21	0,203	34,6	78,226	2,854
	Итого за день:	2 156	69,495	77,939	264,51	1 800,034	1,013	2,088	111,5	878,512	13,318