

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 18 апреля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	178,3782	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	104,4953	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	70,3066	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	420	13,41	6,73	68,626	353,18	0,212	0,469	2,014	230,92	1,927
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	32,9238	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	32,924	0,04	0,03	60	43	0,302
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	7,82691	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	74,62	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,2264		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	132,08832	0,064		1,627	17,059	1,008
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,546		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	170,43845	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	130,0208	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	97,6248	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	80,5441	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	762	45,221	24,375	100,381	702,482	0,553	0,421	25,377	193,893	11,081
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	98,7987	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	88,8979	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	7,035	8,22	26,61	187,697	0,07	0,18	1,092	237,94	0,577
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	157	19,363	18,662	27,423	323,95818	0,079	0,314	0,262	171,235	1,021
182,1	Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7,5	45,5		0,05	0,15	30,85	0,1
33	Чай с сахаром	210	0,21		0,042	46,8195		0,011	0,105	4,62	0,903
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	99,2446	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	455	24,183	21,09	57,138	515,522	0,155	0,403	0,517	217,63	2,926
	Итого за день:	2 187	90,749	60,615	260,854	1 791,804	1,029	1,503	89	923,382	16,813