

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 19 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,645	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	441	15,221	21,549	58,656	484,43	0,261	0,561	3,51	418,183	2,196
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
	Итого:	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	61	0,793	0,061	2,989	15,677	0,051	0,051	122	4,88	0,305
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	719	23,957	17,304	83,622	581,776	0,334	0,305	135,567	116,854	5,288
Полдник											
284,1	Снежок	178	4,984	6,052	19,58	153,08	0,053	0,027	1,602	215,38	0,178
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	165,2	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:	248	9,016	7,788	53,096	318,28	0,123	0,069	1,84	229,408	1,326
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	20,324	7,78	71,191	439,273	0,294	0,269	20,9	89,891	3,135
	Итого за день:	1 957	68,914	54,451	275,969	1 843,904	1,032	1,233	166,767	873,145	14,222