

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 24 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	287,312	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	67,766	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	101,579	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,7	8,65	89,966	456,657	0,38	0,49	2,07	251,69	3,2
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	102	1,53	0,102	21,42	80,141	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
	Итого:	102	1,53	0,102	21,42	80,141	0,041	0,051	10,2	8,16	0,612
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,614	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	113,472	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		34,29	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	125,109	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	98,82	0,07	0,1	1	47,66	0,64
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	64,16	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	79,659	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	744	32,31	14,034	82,111	524,204	0,455	0,359	26,625	203,45	6,553
Полдник											
281	Кефир	183	5,307	4,575	7,32	82,35	0,071	0,315	1,281	219,6	0,183
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	141,417	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	243	13,027	9,535	27,72	223,767	0,132	0,395	3,031	231,23	2,513
Ужин											
247,3	Винегрет овощной	130	1,928	11,635	9,338	134,784	0,065	0,043	5,2	24,44	0,867
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	150,93	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	126,247	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	18,358	24,925	70,454	515,281	0,214	0,412	64,78	123,972	4,592
	Итого за день:	1 999	82,925	57,246	291,671	1 800,05	1,222	1,708	106,706	818,502	17,47