

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 8 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
268	Бутерброды с маслом	10/29,281	2,389	7,361	14,255	132,6	0,049	0,029		9,068	0,605
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>16,489</b>	<b>19,111</b>	<b>72,105</b>	<b>521,31</b>	<b>0,329</b>	<b>0,349</b>	<b>4,73</b>	<b>471,118</b>	<b>2,465</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	96	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	18,24	2,208
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>0,384</b>	<b>0,029</b>	<b>9,12</b>	<b>38,928</b>	<b>0,019</b>	<b>0,029</b>	<b>4,8</b>	<b>24,99</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	57	1,33	4,37	7,03	63,46	0,038	0,038	10,165	25,166	0,694
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый 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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>28,787</b>	<b>12,744</b>	<b>82,023</b>	<b>550,417</b>	<b>0,303</b>	<b>0,284</b>	<b>23,074</b>	<b>107,348</b>	<b>6,121</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>											
309,1	Огурцы соленные порциями	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>499</b>	<b>26,864</b>	<b>17,548</b>	<b>33,028</b>	<b>394,79</b>	<b>0,407</b>	<b>0,178</b>	<b>236</b>	<b>95,29</b>	<b>8,941</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 079</b>	<b>77,624</b>	<b>54,732</b>	<b>205,676</b>	<b>1 608,844</b>	<b>1,107</b>	<b>0,999</b>	<b>269,644</b>	<b>919,146</b>	<b>19,836</b>