

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
Завтрак											
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
	Итого:	439	16,489	19,111	72,105	521,31	0,329	0,349	4,73	471,118	2,465
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	246	0,384	0,029	9,12	38,928	0,019	0,029	4,8	24,99	2,21
Обед											
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
	Итого:	695	28,787	12,744	82,023	550,417	0,303	0,284	23,074	107,348	6,121
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Ужин											
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
	Итого:	499	26,864	17,548	33,028	394,79	0,407	0,178	236	95,29	8,941
	Итого за день:	2 079	77,624	54,732	205,676	1 608,844	1,107	0,999	269,644	919,146	19,836