

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 15 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
268	Бутерброды с маслом	10/30,446	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,62</b>	<b>13,84</b>	<b>59,346</b>	<b>407,75</b>	<b>0,347</b>	<b>0,28</b>	<b>3,413</b>	<b>269,76</b>	<b>2,465</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>41,75</b>	<b>0,102</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
74,1	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,04	0,65	14,77	34,66	0,64
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов яблок (Без сахара)	200	0,7	0,6	18,3	76,95	0,01	0,01	66	6,88	0,95
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
	<b>Итого:</b>	<b>739</b>	<b>29,868</b>	<b>19,852</b>	<b>81,416</b>	<b>608,13</b>	<b>0,326</b>	<b>0,936</b>	<b>97,413</b>	<b>159,948</b>	<b>7,167</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	203	5,887	5,075	8,12	101,5	0,079	0,35	1,421	243,6	0,203
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>5,887</b>	<b>5,075</b>	<b>8,12</b>	<b>101,5</b>	<b>0,079</b>	<b>0,35</b>	<b>1,421</b>	<b>243,6</b>	<b>0,203</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное	55	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>486</b>	<b>13,799</b>	<b>13,635</b>	<b>73,536</b>	<b>464,21</b>	<b>0,222</b>	<b>0,184</b>	<b>34,56</b>	<b>59,916</b>	<b>3,303</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 118</b>	<b>62,974</b>	<b>52,602</b>	<b>229,918</b>	<b>1 619,59</b>	<b>1,034</b>	<b>1,779</b>	<b>174,807</b>	<b>774,975</b>	<b>13,239</b>