

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 18 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>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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>450</b>	<b>13,11</b>	<b>6,07</b>	<b>63,526</b>	<b>358,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>3,28</b>	<b>277,36</b>	<b>3,5</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>43</b>	<b>0,302</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,488	0,061	1,525	8,601	0,02	0,02	6,1	14,03	0,366
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	Мясо для супа (куры)	24	11,491	10,992	0,134	145,152	0,064		1,627	17,059	1,008
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
140,1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>45,523</b>	<b>24,587</b>	<b>102,265</b>	<b>783,253</b>	<b>0,555</b>	<b>0,428</b>	<b>62,627</b>	<b>161,339</b>	<b>11,513</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,035</b>	<b>8,22</b>	<b>26,61</b>	<b>206,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>1,092</b>	<b>237,94</b>	<b>0,577</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	158	19,487	18,781	27,597	358,265	0,079	0,316	0,263	172,325	1,027
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	50	0,833	2,233	2,783	34,567	0,017		0,333	31,783	0,067
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>458</b>	<b>24,42</b>	<b>21,814</b>	<b>47,681</b>	<b>486,942</b>	<b>0,186</b>	<b>0,396</b>	<b>0,997</b>	<b>239,209</b>	<b>6,324</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 240</b>	<b>90,988</b>	<b>60,891</b>	<b>248,182</b>	<b>1 870,885</b>	<b>1,19</b>	<b>1,324</b>	<b>127,996</b>	<b>958,848</b>	<b>22,216</b>