

День: 1

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2024 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-тип

**Ежедневное меню на
 3 июня 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	293,541	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	34,92/14,184	6,101	6,881	16,805	139,165	0,061	0,069	0,095	126,013	0,823
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,117		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	439	17,701	13,481	69,145	475,823	0,301	0,289	1,115	329,743	3,343
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	33,286	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	33,286	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	64,529	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	64,882	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	39,238	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	134,311	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	81,571	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,391	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	81,429	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	727	34,506	16,214	99,663	610,455	0,353	0,335	88,114	114,448	7,35
Полдник											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	84,64	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	10,18	7,88	53,29	299,092	0,12	0,103	0,59	242,85	0,867
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	264,04	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	14,352	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,976	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	26,935	17,349	38,177	381,368	0,388	0,159	233,5	77,853	7,656
	Итого за день:	1 955	90,223	55,124	268,374	1 800,023	1,201	0,916	383,319	798,894	19,516