

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 5 июня 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>4,095</b>	<b>0,461</b>	<b>23,974</b>	<b>166,701</b>	<b>0,082</b>	<b>0,041</b>	<b>0,1</b>	<b>16,188</b>	<b>1,834</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>236</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>41,12</b>	<b>0,101</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
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>755</b>	<b>40,446</b>	<b>22,985</b>	<b>79,58</b>	<b>689,93</b>	<b>0,511</b>	<b>0,327</b>	<b>29,733</b>	<b>218,762</b>	<b>7,325</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
	печенье	43	1,806	2,854	17,996	105,017	0,018	0,013		7,009	0,507
	<b>Итого:</b>	<b>246</b>	<b>7,693</b>	<b>7,929</b>	<b>26,116</b>	<b>206,517</b>	<b>0,097</b>	<b>0,363</b>	<b>1,421</b>	<b>250,609</b>	<b>0,71</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	70	0,7	5,367	1,75	57,517	0,023	0,035	9,917	23,182	0,432
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>17,13</b>	<b>18,657</b>	<b>62,865</b>	<b>480,291</b>	<b>0,172</b>	<b>0,404</b>	<b>69,497</b>	<b>122,714</b>	<b>4,157</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 088</b>	<b>70,164</b>	<b>50,232</b>	<b>200,035</b>	<b>1 581,438</b>	<b>0,923</b>	<b>1,164</b>	<b>138,751</b>	<b>649,392</b>	<b>14,127</b>