

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

**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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	189,54	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	105,9309	0,082	0,031		11,788	0,974
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>18,785</b>	<b>15,141</b>	<b>78,874</b>	<b>472,078</b>	<b>0,332</b>	<b>0,571</b>	<b>3,56</b>	<b>462,578</b>	<b>3,054</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	34,2	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>34,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>0,102</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	7,614	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	113,472	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	81,648	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	125,109	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	98,82	0,07	0,1	1	47,66	0,64
314,1	Соус томатный	30	1,02	2,7	4,68	43,2	0,012	0,012	1,68	12	0,42
273,4	Напиток лимонный	180	0,09	0,009	15,804	57,51	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>36,678</b>	<b>21,105</b>	<b>84,204</b>	<b>609,705</b>	<b>0,497</b>	<b>0,339</b>	<b>30,735</b>	<b>223,654</b>	<b>7,325</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	203	5,887	5,075	8,12	91,35	0,079	0,35	1,421	243,6	0,203
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	60	3,78	2,184	24,552	119,88	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768
	<b>Итого:</b>	<b>263</b>	<b>9,667</b>	<b>7,259</b>	<b>32,672</b>	<b>211,23</b>	<b>0,151</b>	<b>0,386</b>	<b>1,829</b>	<b>256,32</b>	<b>0,971</b>
<b>Ужин</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	70	0,7	5,367	1,75	51,7653	0,023	0,035	9,917	23,182	0,432
15,1	Омлет натуральный	140	14	14,35	2,8	176,085	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	140,274	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	103,32	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,2</b>	<b>20,767</b>	<b>67,196</b>	<b>471,444</b>	<b>0,183</b>	<b>0,46</b>	<b>76,127</b>	<b>137,042</b>	<b>4,572</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 229</b>	<b>85,13</b>	<b>64,472</b>	<b>270,446</b>	<b>1 798,657</b>	<b>1,223</b>	<b>1,785</b>	<b>150,251</b>	<b>1 123,593</b>	<b>16,023</b>