

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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 на молоке (Без сахара)	200	7,67	4,69	30,41	194,49	0,237		2,263	219,6	1,255
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	26,648/14,184	6,258	7,058	17,236	157,333	0,062	0,071	0,098	129,244	0,844
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	440	20,718	19,628	73,386	548,053	0,389	0,391	4,961	591,894	2,999
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
58	Икра кабачковая+	63	1,47	4,83	7,77	70,14	0,042	0,042	11,235	27,815	0,767
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
71,1	Фрикадельки мясные	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
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
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
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	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
	Итого:	727	34,506	16,214	78,657	584,628	0,353	0,335	88,114	114,448	7,35
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		4,34	15,6	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	450	26,53	17,51	32,52	391,11	0,4	0,17	233,5	84,14	8,68
	Итого за день:	1 917	88,454	58,551	201,062	1 662,193	1,226	0,951	387,175	1 072,482	19,529