

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная на молоке	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	451	21,756	13,992	93,982	589,71	0,182	24,361	3,53	446,84	5,549
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	236	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	41,12	0,101
Обед											
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
	Итого:	755	40,446	22,985	79,58	689,93	0,511	0,327	29,733	218,762	7,325
Полдник											
281	Кефир	203	5,887	5,075	8,12	101,5	0,079	0,35	1,421	243,6	0,203
	Итого:	203	5,887	5,075	8,12	101,5	0,079	0,35	1,421	243,6	0,203
Ужин											
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
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	421	16,696	18,819	56,967	455,771	0,184	0,415	69,497	129,064	5,196
	Итого за день:	2 066	85,585	61,071	246,149	1 834,911	1,016	25,482	142,181	1 079,386	18,374