

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 6 мая 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
Завтрак											
5,1	каша геркулес	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	31,609/14,184	6,414	7,234	17,666	161,267	0,064	0,073	0,1	132,476	0,866
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	441	14,714	14,034	46,906	420,867	0,224	0,303	1,16	344,616	2,906
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	62,99	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	53,6	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
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
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
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:	700	28,499	11,488	83,567	553,487	0,278	0,277	18,089	108,213	6,465
Полдник											
281,1	Ряженка	185	5,365	4,625	7,77	94,556	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
	печенье	32	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	217	6,709	6,749	21,162	172,708	0,055	0,033	0,555	234,616	0,563
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	65	0,52	0,065	1,625	9,165	0,022	0,022	6,5	14,95	0,39
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		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	504	27,455	17,414	53,773	479,115	0,41	0,181	240	92,802	8,046
	Итого за день:	1 962	77,417	49,725	215,209	1 668,856	0,996	0,814	424,804	796,247	20,18