

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

**Ежедневное меню на
13 мая 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 | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 11,2 | 10,22 | 48,88 | 336,83 | 0,1 | 0,66 | 0,11 | 157,04 | 1,26 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 7/35,593 | 2,511 | 7,739 | 14,986 | 139,4 | 0,051 | 0,031 | | 9,533 | 0,636 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 441 | 13,911 | 17,959 | 63,906 | 525,23 | 0,151 | 0,701 | 0,21 | 170,973 | 2,756 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 73,1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 61,6 | 0,03 | 0,49 | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 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 |
| 272,1 | Перловка отварная | 130 | 3,328 | 3,536 | 26,849 | 152,1 | 0,052 | | | 21,684 | 0,797 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 674 | 28,536 | 14,548 | 80,822 | 558,58 | 0,3 | 0,742 | 25,438 | 170,074 | 6,062 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир | 181 | 5,249 | 4,525 | 7,24 | 90,5 | 0,07 | 0,312 | 1,267 | 217,2 | 0,181 |
| 301 | Булочка российская | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 233,1 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | 251 | 10,209 | 7,905 | 52,97 | 323,6 | 0,15 | 0,392 | 1,317 | 236,85 | 0,868 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 248 | Сельдь с раст. маслом | 62 | 8,484 | 6,965 | 0,041 | 95,873 | | | | 47,864 | 0,01 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 155,86 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 39 | 3,705 | 0,439 | 22,757 | 111,93 | 0,078 | 0,029 | | 11,213 | 0,926 |
| | Итого: | 451 | 15,949 | 12,803 | 82,544 | 500,913 | 0,228 | 0,149 | 84,16 | 102,936 | 2,897 |
| | Итого за день: | 1 917 | 69,505 | 53,415 | 288,342 | 1 844,502 | 0,87 | 2,014 | 171,125 | 714,833 | 12,882 |