

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на
 30 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 | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая | 200 | 11,4 | 6,6 | 52,3 | 284,859 | 0,24 | 0,21 | 0,92 | 199,33 | 1,66 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 10/30,573 | 2,511 | 7,739 | 14,986 | 123,057 | 0,051 | 0,031 | | 9,533 | 0,636 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 42,601 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 441 | 14,111 | 14,339 | 67,326 | 450,517 | 0,291 | 0,251 | 1,02 | 213,263 | 3,156 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша | 119 | 0,476 | 0,036 | 11,305 | 42,947 | 0,024 | 0,036 | 5,95 | 22,61 | 2,737 |
| | Итого: | 119 | 0,476 | 0,036 | 11,305 | 42,947 | 0,024 | 0,036 | 5,95 | 22,61 | 2,737 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 40 | 0,4 | 3,067 | 1 | 29,251 | 0,013 | 0,02 | 5,667 | 13,247 | 0,247 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 85,707 | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 21,16 | 0,78 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 8,046 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,534 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,534 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 212,1 | Капуста тушённая | 130 | 2,687 | 4,212 | 12,255 | 86,891 | 0,035 | 0,052 | 22,308 | 72,089 | 1,049 |
| 250,2 | Биточки | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 135,28 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 140,1 | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 21,065 | 71,898 | 0,009 | 0,009 | 37,125 | 4,356 | 0,558 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 77,198 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,01 | Соль | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 696 | 21,335 | 20,671 | 72,528 | 495,339 | 0,275 | 0,298 | 75,292 | 193,172 | 5,598 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячёное | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 92,026 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| | печенье | 50 | 2,1 | 3,319 | 20,925 | 108,68 | 0,021 | 0,015 | | 8,15 | 0,59 |
| | Итого: | 250 | 7,2 | 8,619 | 30,325 | 200,706 | 0,071 | 0,175 | 1,04 | 228,55 | 0,69 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые | 171 | 21,09 | 20,326 | 29,868 | 345,091 | 0,086 | 0,342 | 0,285 | 186,504 | 1,112 |
| 182,3 | Соус сладкий | 41 | 2,952 | 3,485 | 22,755 | 119,687 | 0,003 | 0,156 | 0,41 | 125,87 | 0,082 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 43,61 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 102,172 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | Итого: | 452 | 28,042 | 24,261 | 76,003 | 610,56 | 0,168 | 0,538 | 0,795 | 328,274 | 3,004 |
| | Итого за день: | 1 958 | 71,164 | 67,925 | 257,487 | 1 800,068 | 0,83 | 1,297 | 84,097 | 985,869 | 15,184 |