

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

**Ежедневное меню на  
 2 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	149,39	0,06	0,03		4,86	1,11
268	Бутерброды с маслом	10/30,508	2,511	7,739	14,986	123,535	0,051	0,031		9,533	0,636
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	51,979	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>8,251</b>	<b>12,359</b>	<b>56,016</b>	<b>324,904</b>	<b>0,114</b>	<b>0,064</b>	<b>2,9</b>	<b>22,593</b>	<b>2,653</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	37,985	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>37,985</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	10,306	0,01	0,01	9	6	0,48
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		22,606	0,005	0,016		3	0,16
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
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	166,693	0,208	0,113		16,943	3,978
1	Масло в кашу	7	0,056	5,082	0,084	41,155		0,014		1,68	0,014
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный	40	1,36	3,6	6,24	56,96	0,016	0,016	2,24	16	0,56
139,1	Напиток из св плодов	180	0,09		18,817	63,447	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	78,774	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>30,807</b>	<b>25,764</b>	<b>105,303</b>	<b>670,042</b>	<b>0,468</b>	<b>0,396</b>	<b>24,807</b>	<b>151,035</b>	<b>9,174</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	82,823	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	печенье	40	1,68	2,655	16,74	86,944	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>169,768</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	156	19,24	18,543	27,248	314,82	0,078	0,312	0,26	170,144	1,014
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	119,687	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	63,208	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	99,618	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>26,597</b>	<b>22,467</b>	<b>91,072</b>	<b>597,332</b>	<b>0,169</b>	<b>0,627</b>	<b>220,67</b>	<b>319,627</b>	<b>7,082</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 921</b>	<b>71,966</b>	<b>68,055</b>	<b>287,39</b>	<b>1 800,031</b>	<b>0,843</b>	<b>1,262</b>	<b>414,313</b>	<b>714,134</b>	<b>21,671</b>