

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

**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	189,54	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	145,1403	0,064	0,073	0,1	132,476	0,866
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	176,607	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	441	21,304	21,914	72,606	511,287	0,314	0,613	3,66	583,266	2,946
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	38,412	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,91	3,09	7,89	56,691	0,01	0,03	5,18	25,33	0,96
82,1	Суп крестьянский с пшеном	200	1,42	1,99	7,51	48,24	0,04	0,03	6,6	17,2	0,48
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,54		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	131,391	0,052	0,026		4,212	0,962
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	70	17,771	1,855	0,341	79,7976	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	99,6867	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	81,252	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	700	28,499	11,488	83,567	498,138	0,278	0,277	18,089	108,213	6,465
Полдник											
281,1	Ряженка	185	5,365	4,625	7,77	85,1004	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	209,79	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	255	10,325	8,005	53,5	294,89	0,121	0,104	0,605	249,05	0,872
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	65	0,52	0,065	1,625	8,2485	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	258,3	0,3		13,5	54,24	1,67
133	Кисель из шиповника	180	0,27		22,781	87,0102		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	100,737	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	484	27,025	17,414	58,242	454,296	0,4	0,087	51,68	88,277	4,66
	Итого за день:	1 980	87,193	58,861	277,716	1 797,023	1,143	1,101	239,034	1 044,806	17,143