

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>21,304</b>	<b>21,914</b>	<b>72,606</b>	<b>511,287</b>	<b>0,314</b>	<b>0,613</b>	<b>3,66</b>	<b>583,266</b>	<b>2,946</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	38,412	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>38,412</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,499</b>	<b>11,488</b>	<b>83,567</b>	<b>498,138</b>	<b>0,278</b>	<b>0,277</b>	<b>18,089</b>	<b>108,213</b>	<b>6,465</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>10,325</b>	<b>8,005</b>	<b>53,5</b>	<b>294,89</b>	<b>0,121</b>	<b>0,104</b>	<b>0,605</b>	<b>249,05</b>	<b>0,872</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>484</b>	<b>27,025</b>	<b>17,414</b>	<b>58,242</b>	<b>454,296</b>	<b>0,4</b>	<b>0,087</b>	<b>51,68</b>	<b>88,277</b>	<b>4,66</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 980</b>	<b>87,193</b>	<b>58,861</b>	<b>277,716</b>	<b>1 797,023</b>	<b>1,143</b>	<b>1,101</b>	<b>239,034</b>	<b>1 044,806</b>	<b>17,143</b>