

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
8 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	276,232	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	168,7578	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	98,7538	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	21,99	14,93	101,39	543,744	0,41	0,56	3,52	453,88	3,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	31,1148	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	31,115	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	9,9588	0,01	0,01	9	6	0,48
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	108,4288	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,516		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	288,272	0,113		6,8	29,939	2,757
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	92,2608	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	74,5964	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	718	24,689	19,712	100,284	574,549	0,379	0,125	25,24	172,457	8,013
Полдник											
281	Кефир	178	5,162	4,45	7,12	76,54	0,069	0,307	1,246	213,6	0,178
1	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	135,1318	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:	238	12,882	9,41	27,52	211,672	0,13	0,387	2,996	225,23	2,508
Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,14	5,34	4,62	61,146	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный	118	11,8	12,095	2,36	141,8183	0,059	0,325	0,177	80,476	1,888
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	134,0396	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	101,1962	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	419	17,535	18,496	70,21	438,2	0,161	0,395	70,377	123,744	4,232
	Итого за день:	1 915	77,996	62,748	307,503	1 799,279	1,12	1,497	162,133	1 009,311	18,562