

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

**Ежедневное меню на  
13 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>											
176,1	Макаронны, запеченные с сыром	200	11,2	10,22	48,88	309,8836	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
268	Бутерброды с маслом	7/35,593	2,511	7,739	14,986	128,248	0,051	0,031		9,533	0,636
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	54,28	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>13,931</b>	<b>18,059</b>	<b>78,446</b>	<b>492,412</b>	<b>0,154</b>	<b>0,694</b>	<b>3,01</b>	<b>174,773</b>	<b>2,803</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	26,62848	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>26,628</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	56,672	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,2376		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,552		0,004	2	4,46	0,032
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	139,932	0,052			21,684	0,797
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	131,4496	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	98,6976	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	79,8008	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>28,536</b>	<b>14,548</b>	<b>80,822</b>	<b>513,893</b>	<b>0,3</b>	<b>0,742</b>	<b>25,438</b>	<b>170,074</b>	<b>6,062</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	181	5,249	4,525	7,24	83,26	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	214,452	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>10,209</b>	<b>7,905</b>	<b>52,97</b>	<b>297,712</b>	<b>0,15</b>	<b>0,392</b>	<b>1,317</b>	<b>236,85</b>	<b>0,868</b>
<b>Ужин</b>											
248	Сельдь с раст. маслом	62	8,484	6,965	0,041	88,20316				47,864	0,01
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	126,27	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,1	Компот из свежих плодов	200	0,7	0,6	39,306	143,3912	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	102,9756	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>15,949</b>	<b>12,803</b>	<b>82,544</b>	<b>460,84</b>	<b>0,228</b>	<b>0,149</b>	<b>84,16</b>	<b>102,936</b>	<b>2,897</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 897</b>	<b>69,345</b>	<b>53,475</b>	<b>301,262</b>	<b>1 791,485</b>	<b>0,865</b>	<b>2,001</b>	<b>161,925</b>	<b>711,833</b>	<b>12,869</b>