

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 17 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	129,393	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
0,3	Яйцо отварное	28	3,187	2,887	0,176	32,053	0,002	0,009			
268	Бутерброды с маслом	10/29,943	2,45	7,55	14,62	118,001	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	174,645	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	468	18,347	24,247	58,466	454,092	0,262	0,569	3,51	417,95	2,18
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	98	0,784	0,196	7,35	33,144	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	248	0,784	0,196	7,35	33,144	0,059	0,029	37,24	41,05	0,1
Обед											
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	81,88	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,008	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	10,057		0,025	0,063	9	0,025
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень 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
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	236,144	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	95,479	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	77,198	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	706	24,772	26,217	111,784	674,527	0,472	0,328	21,839	184,156	10,311
Полдник											
284,1	Снежок	177	4,956	6,018	19,47	135,476	0,053	0,027	1,593	214,17	0,177
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/29,943	8,81	13,39	16,34	199,983	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	237	13,766	19,408	35,81	335,459	0,06	0,027	1,733	416,57	0,337
Ужин											
104,2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	122,153	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
139,1	Напиток из св плодов	199	0,1		20,803	70,144	0,01	0,01	3,731	3,96	0,219
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	104,726	0,082	0,031		11,788	0,974
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	1,02	5,821	0,01	0,01	3	13,8	0,36
	Итого:	450	7,535	5,321	66,187	302,844	0,242	0,161	24,891	66,528	2,563
	Итого за день:	2 109	65,203	75,388	279,596	1 800,064	1,095	1,113	89,213	1 126,254	15,49