

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>468</b>	<b>18,347</b>	<b>24,247</b>	<b>58,466</b>	<b>454,092</b>	<b>0,262</b>	<b>0,569</b>	<b>3,51</b>	<b>417,95</b>	<b>2,18</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>248</b>	<b>0,784</b>	<b>0,196</b>	<b>7,35</b>	<b>33,144</b>	<b>0,059</b>	<b>0,029</b>	<b>37,24</b>	<b>41,05</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>24,772</b>	<b>26,217</b>	<b>111,784</b>	<b>674,527</b>	<b>0,472</b>	<b>0,328</b>	<b>21,839</b>	<b>184,156</b>	<b>10,311</b>
<b>Полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>237</b>	<b>13,766</b>	<b>19,408</b>	<b>35,81</b>	<b>335,459</b>	<b>0,06</b>	<b>0,027</b>	<b>1,733</b>	<b>416,57</b>	<b>0,337</b>
<b>Ужин</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,535</b>	<b>5,321</b>	<b>66,187</b>	<b>302,844</b>	<b>0,242</b>	<b>0,161</b>	<b>24,891</b>	<b>66,528</b>	<b>2,563</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 109</b>	<b>65,203</b>	<b>75,388</b>	<b>279,596</b>	<b>1 800,064</b>	<b>1,095</b>	<b>1,113</b>	<b>89,213</b>	<b>1 126,254</b>	<b>15,49</b>