

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на  
 30 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>											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом	10/30,573	2,511	7,739	14,986	139,4	0,051	0,031		9,533	0,636
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>12,121</b>	<b>14,019</b>	<b>60,262</b>	<b>412,68</b>	<b>0,183</b>	<b>0,47</b>	<b>2,014</b>	<b>228,953</b>	<b>1,613</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	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>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	32,867	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,3	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	97,63	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>696</b>	<b>21,335</b>	<b>20,671</b>	<b>72,528</b>	<b>556,56</b>	<b>0,275</b>	<b>0,298</b>	<b>75,292</b>	<b>193,172</b>	<b>5,598</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>8,619</b>	<b>30,325</b>	<b>225,513</b>	<b>0,071</b>	<b>0,175</b>	<b>1,04</b>	<b>228,55</b>	<b>0,69</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	171	21,09	20,326	29,868	387,743	0,086	0,342	0,285	186,504	1,112
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	134,48	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>452</b>	<b>28,042</b>	<b>24,261</b>	<b>76,003</b>	<b>686,023</b>	<b>0,168</b>	<b>0,538</b>	<b>0,795</b>	<b>328,274</b>	<b>3,004</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 919</b>	<b>68,738</b>	<b>67,609</b>	<b>248,918</b>	<b>1 823,455</b>	<b>0,728</b>	<b>1,501</b>	<b>244,141</b>	<b>994,949</b>	<b>13,104</b>