

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

**Ежедневное меню на
 31 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											
17,7	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,12	0,21	0,91	165,6	0,66
100,1	Бутерброд с сыром с булкой	30,201/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	445	19,75	21,75	63,06	522,03	0,28	0,61	3,62	554,05	2,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,002
	Итого:	240	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	37,35	0,272
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	62	0,806	0,062	3,038	15,934	0,052	0,052	124	4,96	0,31
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	762	24,855	28,74	113,575	784,489	0,514	0,379	151,07	169,197	10,213
Полдник											
37,1	Молоко кипячёное	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24
242,1	Макаронник с сердцем	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	19,175	7,889	73,159	437,31	0,205	1,336	226,39	57,113	11,096
	Итого за день:	2 126	70,147	64,259	277,912	1 829,391	1,089	2,514	436,12	1 039,538	24,276