

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2024 САД
Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на
8 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											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
36	Какао на молоке	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	449	21,424	15,068	94,798	604,17	0,418	0,569	3,52	459,53	4,471
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
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
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
139,1	Напиток из св плодов	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
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
	Итого:	718	23,789	19,512	93,592	640,01	0,349	0,115	24,99	136,437	7,433
Полдник											
281	Кефир	178	5,162	4,45	7,12	89	0,069	0,307	1,246	213,6	0,178
	Итого:	178	5,162	4,45	7,12	89	0,069	0,307	1,246	213,6	0,178
Ужин											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	118	11,8	12,095	2,36	164,905	0,059	0,325	0,177	80,476	1,888
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	399	17,645	13,336	68,379	457,649	0,16	0,394	62,457	101,456	3,957
	Итого за день:	1 844	68,92	52,566	271,989	1 827,009	1,037	1,415	152,213	945,023	16,338