

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2024 САД  
 Возрастная категория: Дети-сад Д№9

**Ежедневное меню на  
 16 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
<b>Завтрак</b>											
482	Каша ячневая молочная (Без сахара)	200	7,31	3,87	32,11	192,48	0,19		2,13	219	0,96
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
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>451</b>	<b>13,176</b>	<b>6,082</b>	<b>63,868</b>	<b>360,02</b>	<b>0,342</b>	<b>0,291</b>	<b>3,28</b>	<b>277,71</b>	<b>3,539</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	58	0,754	0,058	2,842	14,906	0,048	0,048	116	4,64	0,29
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
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>19,494</b>	<b>22,284</b>	<b>71,909</b>	<b>562,74</b>	<b>0,339</b>	<b>0,186</b>	<b>210,605</b>	<b>155,786</b>	<b>6,676</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячёное	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>4,59</b>	<b>4,77</b>	<b>8,46</b>	<b>93,06</b>	<b>0,045</b>	<b>0,144</b>	<b>0,936</b>	<b>198,36</b>	<b>0,09</b>
<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые	139	17,143	16,522	24,279	315,183	0,07	0,278	0,232	151,603	0,904
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду) Без сахара	30	0,5	1,34	1,67	20,74	0,01		0,2	19,07	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	210	0,735		4,557	16,38	0,011	0,137	231	13,02	5,313
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>21,744</b>	<b>18,474</b>	<b>47,948</b>	<b>442,583</b>	<b>0,182</b>	<b>0,455</b>	<b>231,432</b>	<b>201,543</b>	<b>8,246</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 897</b>	<b>59,904</b>	<b>51,81</b>	<b>200,285</b>	<b>1 494,583</b>	<b>0,948</b>	<b>1,106</b>	<b>506,253</b>	<b>867,399</b>	<b>18,851</b>