

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

**Ежедневное меню на  
 30 мая 2024 г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	284,848	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	10/30,573	2,511	7,739	14,986	123,046	0,051	0,031		9,533	0,636
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	42,59		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>441</b>	<b>14,111</b>	<b>14,339</b>	<b>67,326</b>	<b>450,484</b>	<b>0,291</b>	<b>0,251</b>	<b>1,02</b>	<b>213,263</b>	<b>3,156</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	119	0,476	0,036	11,305	42,947	0,024	0,036	5,95	22,61	2,737
	<b>Итого:</b>	<b>119</b>	<b>0,476</b>	<b>0,036</b>	<b>11,305</b>	<b>42,947</b>	<b>0,024</b>	<b>0,036</b>	<b>5,95</b>	<b>22,61</b>	<b>2,737</b>
<b>Обед</b>											
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	40	0,4	3,067	1	29,251	0,013	0,02	5,667	13,247	0,247
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	85,707	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	8,046		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,534		0,004	2	4,46	0,032
212,1	Капуста тушённая	130	2,687	4,212	12,255	86,891	0,035	0,052	22,308	72,089	1,049
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	135,28	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	71,898	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
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>696</b>	<b>21,335</b>	<b>20,671</b>	<b>72,528</b>	<b>495,339</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	92,026	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	печенье	50	2,1	3,319	20,925	108,68	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>200,706</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	345,091	0,086	0,342	0,285	186,504	1,112
182,3	Соус сладкий	41	2,952	3,485	22,755	119,687	0,003	0,156	0,41	125,87	0,082
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	43,61		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	102,172	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>610,56</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>1 958</b>	<b>71,164</b>	<b>67,925</b>	<b>257,487</b>	<b>1 800,035</b>	<b>0,83</b>	<b>1,297</b>	<b>84,097</b>	<b>985,869</b>	<b>15,184</b>